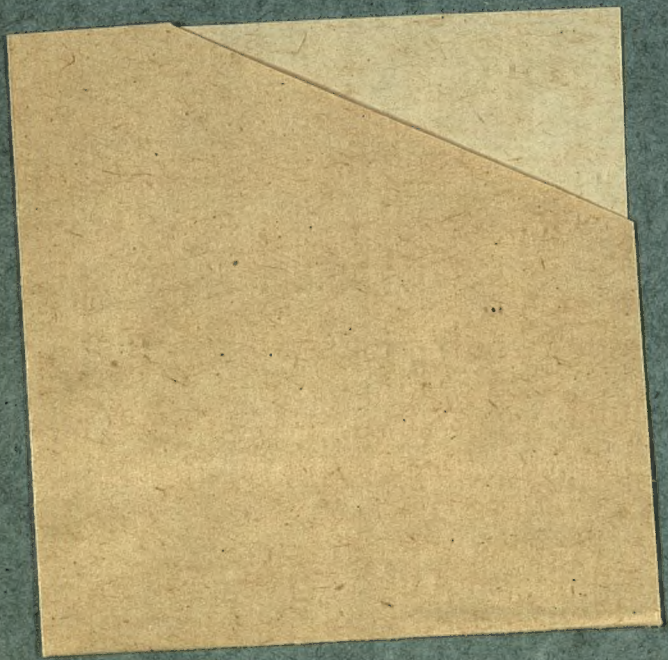
Спортивные игры

ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ · 1939



39-4
1894

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Под общей редакцией
М. С. КОЗЛОВА

ИСПРАВЛЕНИЯ

Стр.	Строка	Напечатано	Следует читать
15	17-я сверху	например, в один день,	в один день,
15	18-я „	и проведения необходимо	и проведения занятий необходимо
18	10-я снизу	стилем, а гимнастическим, далеко-высоким, или с доставанием	стилем, как прыжки с доставанием
58	подпись к рис. 18	о землю по неподвижному мячу.	по неподвижному мячу
64	подписи к рис. 36 и 37	Подпись к рис. 37 относится к рис. 36, а подпись к рис. 36 — к рис. 37	
65	1-я сверху	(рис. 40),	(рис. 41),
79	2-я „	остановкой	обстановкой
152	7-я „	расставлены, взятые за	расставлены. Руки захватывают
231	1-я „	на рис. 199.	на рис. 201.
233	2-я „	Возможность	Важность
235	19-я „	III часть — 7 мин.	III часть — 74 мин.
238	22-я снизу	рис. 201	рис. 211
252	подпись к рис. 223	сбоку	снизу

686

Государственное издательство «ФИЗКУЛЬТУРА и СПОРТ»
МОСКВА 1939

Ленинграда

39-4
1894

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Под общей редакцией
М. С. КОЗЛОВА

Допущено Всесоюзным комитетом
по делам физической культуры и спорта при СНК СССР
в качестве учебного пособия
для институтов и техникумов физической культуры

ГОС. Публичная б-ка в Ленинграде

Государственное издательство
«ФИЗКУЛЬТУРА и СПОРТ»
МОСКВА 1939

796
С 73

Переплет худ. В. В. Щербакова

Учебное пособие «Спортивные игры» составили преподаватели кафедры спортивных игр ГЦОЛИФК им. И. В. Сталина: *Апухтин Б. Т., Афремов Л. А., Козлов М. С.* (бригадир), *Мелихов А. А., Панфилов П. Ф., Постнов А. В., Товаровский М. Д., Цапко И. А. и Цетлин П. М.*

ПРЕДИСЛОВИЕ

Предлагаемое учебное пособие написано преподавателями кафедры спортивных игр Государственного ордена Ленина Института Физической Культуры им. товарища И. В. Сталина.

Кроме теоретического раздела курса в пособие включены пять основных спортивных игр — футбол, хоккей, баскетбол, теннис, волейбол. По регби, бейсболу и канадскому хоккею даны лишь основные сведения.

Составляя пособие на основе программы по спортивным играм для физкультурных вузов, авторы стремились дать наиболее полно технику, тактику, обучение, тренировку и избежать изложения сведений, достаточно полно уже освещенных в литературе.

Пособие написали: первую главу — Козлов М. С. при участии Товаровского М. Д. — «Значение спортивных игр», Цетлин П. М.— «Планирование работы по спортивным играм», Панфилов П. Ф.— «Организация соревнований» и «Судейство». Главы: вторую — Товаровский М. Д. и Апухтин Б. Т., третью — Цапко И. А. и Постнов А. В., четвертую—Панфилов П. Ф. при участии Коваленко Л. А., пятую — Афремов Л. А., шестую, седьмую, восьмую — Цетлин П. М., девятую — Мелихов А. А. и Козлов М. С.

Авторы

Глава первая

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНЫХ ИГР

1. ЗНАЧЕНИЕ СПОРТИВНЫХ ИГР

Среди молодежи, юношества, подростков, среди контингентов старшего и даже пожилого возраста широко распространены так называемые спортивные игры.

Под спортивными подразумевают те подвижные игры, которым присущи признаки спорта: футбол, хоккей, баскетбол, волейбол, теннис, городки и др.

Отделить совершенно точно спортивные игры от подвижных чрезвычайно трудно. Спортивные игры явились в результате переработки и совершенствования подвижных игр. Отсюда следует, что некоторые из игр, относимые сейчас в разряд подвижных, могут впоследствии стать спортивными. Так, например игра в городки признается теперь как игра спортивная, но до 1924 г. это была народная русская игра, широко распространенная под различными названиями, с различными правилами в разных местностях и пр. Существо игры было всегда и везде одно и то же. Нужно было наименьшим (против противника) количеством палок выбить из своего города положенное число городков и этим достичь победы. Однако количество игроков, участвующих в игре, точно не определялось, размеры и форма городков были различные, количество бит на одного игрока и количество городков устанавливалось по соглашению и т. д. Игра была детально проработана, и были установлены единые правила для всего нашего Союза. Получилась возможность устраивать соревнования в любом масштабе, вплоть до всесоюзных. Проводимые соревнования, естественно, вызвали необходимость совершенствования техники для достижения наилучших результатов. Единые правила установили соответствующие условия игры, и стало возможным тренироваться, подготавливаться к соревнованиям. Таким образом, городки и перешли в разряд спортивных игр.

Следовательно, основными характерными признаками спортивной игры будут: установление единых правил и совершенно точная и детальная регламентация соревнований. Правила спортивной игры устанавливаются и утверждаются как официальное руководство для всего Союза ССР. В связи с развитием игры (рост техники и тактики) и с выявляющимися различными толкованиями отдельных разделов правил,

а также в связи с необходимостью совершенствования игры, как средства воспитания, правила почти всех спортивных игр ежегодно пересматриваются, вновь утверждаются и официально объявляются к дальнейшему руководству.

Некоторые спортивные игры получили чрезвычайно широкое распространение почти по всему земному шару, и правила этих игр интернациональны: футбол, теннис, бейсбол и др.

Имеются и другие признаки, характеризующие спортивные игры: количественный учет результатов соревнований, сложная техника, систематическая тренировка, длительный процесс совершенствования, специализация игроков на отдельных ролях в команде, достижение мастерства в овладении игрой, трудная ориентировка во время игры и слаженность (сыгранность) команды.

Некоторые из этих признаков относятся, естественно, только к командным спортивным играм. В теннисе, в одиночной игре, не приходится говорить о слаженности, о специализации, тем не менее другие признаки вполне достаточно характеризуют теннис как игру спортивную.

Таким образом, целый ряд игр, которым присущи вышеуказанные признаки спорта, и могут быть названы играми спортивными.

В постановлении ЦК ВКП(б) от 1925 г. о физкультурном движении сказано: «Физическую культуру необходимо рассматривать не только с точки зрения физического воспитания и оздоровления и как одну из сторон культурной, хозяйственной и военной подготовки молодежи (стрелковый спорт и пр.), но и как один из методов воспитания масс (поскольку физическая культура развивает волю, вырабатывает коллективные навыки, настойчивость, хладнокровие и другие ценные качества) и вместе с тем как средство сплочения широких рабочих и крестьянских масс вокруг тех или иных партийных, советских и профессиональных организаций, через которые рабоче-крестьянские массы вовлекаются в общественно-политическую жизнь».

Физическая культура действительно стала достоянием масс. Она действительно состоит на службе физического воспитания и оздоровления широких слоев населения нашей страны; она является одним из методов воспитания масс; она служит средством сплочения широких масс вокруг партийных, советских и профессиональных организаций.

Среди других средств физической культуры спортивные игры занимают видное место. Они широко распространены как в городе, так и в деревне. Спортивными играми занимаются в ДСО, РККА, ВМФ, вузах, школах, пионеротрядах, в совхозах, колхозах, домах отдыха, санаториях и пр. Футбол и регби являются достоянием молодежи и юношей. В хоккей, баскетбол, волейбол, теннис играют дети, юноши и взрослые, девушки и женщины, лица старшего и пожилого возраста.

Спортивные игры являются средством широкой агитации и пропаганды физической культуры. Они чрезвычайно богаты эмоциональной насыщенностью.

Как и другие виды физической культуры, спортивные игры прекрасно развивают целый ряд психо-физических качеств: выносливость,

быстроту, ловкость, силу, быструю реакцию, смелость, решительность, коллективные навыки и пр.

Особенно следует подчеркнуть, что спортивные игры являются не только методом воспитания коллективных навыков, но и развивают навыки инициативного коллективного действия. В спортивных играх от каждого участника команды требуется действие не только инициативное, но и направленное наивыгоднейшим образом для всего коллектива.

Известны некоторые виды физической культуры, в которых коллективное действие имеется, но оно отличается от коллективного действия в спортивных играх. Вольные движения, гребля, пирамиды — все это упражнения, где требуется очень большая слаженность коллектива. Однако при всех этих упражнениях действие коллектива совершенно не такое, как в спортивных играх. Во всех указанных случаях упражнения всегда заранее разучиваются, и они производятся по указанию извне (сигналы, музыка, счет, команда и пр.). Какое-либо движение, не предусмотренное заранее, ни один участник позволить себе не может, так как это как раз и нарушит коллективное действие.

Вольные движения, выполняемые одновременно огромным количеством участников, несомненно, имеют колоссальное воспитательное значение. Слаженное действие тысяч людей, красивые и сложные упражнения дают очень большой эффект. Однако творчество во время действия участник проявить уже не может. Творчество, инициатива, изобретательство нужны и при проведении вольных движений, но они должны быть проявлены до момента коллективного действия. Но если упражнения уже выбраны, их надо разучивать и добиваться натренированности, граничащей с механическим исполнением их.

В гребле от слаженности коллектива, команды, зависит очень и очень многое, но все участники связаны однородными движениями, ритмом и командой капитана.

В спортивных играх, где предварительное изучение и тренировка различных приемов, несомненно, нужны не меньше, чем в указанных выше видах, во время соревнований или учебной игры участник может и должен проявлять свою инициативу, свое творчество.

В широко известных видах спорта, борьбе, боксе, фехтовании, соревнование заключается в том, чтобы во взаимном противодействии друг другу найти прием для победы над противником. Однако у борющихся все внимание сосредоточено только на одном противнике, на одном объекте.

В командных спортивных играх участники встречаются в коллективной борьбе, и каждому надо действовать не только в своих интересах, но и обязательно на пользу всего коллектива — команды.

От игрока требуется быстрая сообразительность, способность разгадать замысел противника, уменье разрушить намеченную комбинацию непосредственно или применением согласованного со своими игроками такого контрманевра, который заставил бы противника отказаться от задуманной комбинации и избрать другую, менее эффективную или даже невыгодную. В то же время замысел каждого игрока должен

быть изобретательным, понятным, выгодным для своей команды и таким, что, если даже он и понятен противнику, все же последнему было бы трудно найти контрманевр для разрушения проводимой комбинации или уменьшения ее эффективности. Все это говорит о том, что каждый игрок в команде должен быть творческим, изобретательным и инициативным. И чем легче игрок ориентируется, чем разнообразнее его творчество, чем большую изобретательность и инициативу он проявляет во время игры, тем уровень качества его игры выше.

Об участниках в спортивных играх часто можно слышать: «классный игрок», «классная команда». Это значит, что качество игры игрока или команды имеет очень высокий уровень.

Кого же можно назвать классным игроком? Классным можно назвать игрока, который в каждый момент игры хорошо видит всю ситуацию, сложившуюся на площадке, умеет выбрать наилучшую из всех возможных комбинаций и может ее технически выполнить. Это значит, что игрок блестяще и мгновенно ориентируется в очень сложной обстановке, он физически настолько развит и техника его так высока, что он может выполнить трудные по технике и сложные по координации приемы.

Вот такой игрок будет полноценным, классным. Такой спортсмен-атлет и может быть подготовлен при помощи командной спортивной игры, в сочетании с другими средствами, дающими разностороннее физическое развитие. Команду, состоящую из таких игроков, можно назвать «классной».

В индивидуальных спортивных играх (теннис, городки), как и во многих видах спорта, есть единоличные чемпионы; в командно-спортивных играх чемпионом является целый коллектив. Индивидуально сильный игрок может и не попасть в классную команду, если он не умеет или не может играть коллективно.

Необходимо также особо подчеркнуть, что командно-спортивные игры вырабатывают распределение внимания. В этом отношении командно-спортивные игры также должны быть выделены из других средств физической культуры. В обстановке игры участник ее должен уметь видеть, чувствовать и реагировать сразу на целый ряд моментов и положений, особенно в борьбе за мяч. В это время игрок должен видеть мяч, видеть и чувствовать расположение игроков своей и чужой команды, при игре у ворот видеть или чувствовать ворота и иногда кроме этого ему надо ориентироваться еще и в отношении разметки площадки. Учитывая все это и распределяя свое внимание, игрок должен быстро принимать решения для соответствующих действий. Приобрести качество распределения внимания, несомненно, чрезвычайно важно при подготовке к труду и обороне.

В тех спортивных играх, где игрокам приходится бороться за мяч или даже вести эту борьбу в непосредственном соприкосновении с противником, игроку необходимо проявить смелость и решительность. В серьезном соревновании отсутствие смелости и решительности сводит почти к нулю все другие положительные качества игрока.

Систематическая, упорная учебно-тренировочная работа и стремление к выигрышу на соревновании и вырабатывают силу воли. Необходимо отметить, что победа зависит не от воли одного борющегося, а от всей команды, от ее настроения и желаний.

Спортивные игры — это хорошая физическая подготовка. Скоростное и длительное упражнение в играх с непосредственной борьбой за мяч подготавливает участников к выносливости. Естественные движения: бег, прыжки, метания, удары, производимые во время игры, прекрасно действуют на сердечно-сосудистую систему, развивают мускулатуру, укрепляют костно-мышечный аппарат и суставы.

Спортивные игры входят в комплексы БГТО, ГТО I и II ступени.

В БГТО в «нормы по выбору» включены для юношей городки по III группе (навык в метаниях) и футбол, хоккей, баскетбол и гандбол по IV группе (выносливость). Для девушек включены баскетбол, гандбол и хоккей по IV группе (выносливость),

В ГТО I и II ступени в «нормы по выбору» включены для мужчин городки по III группе и футбол, хоккей, баскетбол, регби, гандбол, водное поло по IV группе. Для женщин включены хоккей, баскетбол и гандбол по IV группе.

Скорость, ловкость, смелость, решительность и сила — качества, необходимые физкультурнику и которые проверяются в комплексах БГТО, ГТО I и II ступени при помощи целого ряда упражнений — могут быть приобретены и усовершенствованы спортивными играми. Скорость, смелость, решительность и силу прекрасно можно развить, играя в футбол или регби. Играя в баскетбол, легко можно овладеть ловкостью.

Спортивные игры служат прекрасным агитационным средством. Соревнования по спортивным играм посещают миллионы зрителей. Огромное количество людей было вовлечено в физкультурное движение именно через спортивные игры.

Таково значение спортивных игр, занимающих крупное место в советской системе физкультуры.

2. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАБОТЫ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ

Работа педагога по спортивным играм особенно сложна, так как при проведении занятий по играм игрок не связан общим строем, общим одновременным и одинаковым действием и занимается в коллективе, свободно проявляя инициативу в своих действиях, самостоятельно сочетая ее с действиями других участников коллектива и т. п.

Такая форма учебно-тренировочных занятий требует от участников особенно стойкой самодисциплины.

Особенно внимательно надо относиться к организации и проведению учебно-тренировочных занятий: полная пригодность места занятия со стороны гигиенической и предупреждения травматизма; оснащенность учебным оборудованием и принадлежностями игры; установленная форма (костюм) занимающихся; аккуратность во времени; дисциплина, чет-

кость проведения, эмоциональная насыщенность и выполнение цели — обязательные требования при проведении занятия.

Преподаватель-тренер должен тщательно подготавливаться к каждому занятию: составить урок, продумать обстановку, подготовить принадлежности игры, целесообразно их разместить и пр.

Забота о воспитании навыков сознательной дисциплины должна осуществляться на протяжении всего занятия. Успешное разрешение этой задачи возможно лишь при условии систематического направления поведения занимающихся.

При безусловном подчинении преподавателю и при непоколебимой его требовательности занимающиеся должны сознательно воспринимать все мероприятия.

Своевременное реагирование на недисциплинированное поведение — необходимое условие при проведении занятий.

Большое значение имеет правильное проведение соревнований.

Соревнования побуждают к дальнейшему совершенствованию спортивно-технического роста. Они являются проверкой постановки учебно-тренировочной и воспитательной работы в игровом коллективе, позволяют обменяться опытом и выявить слабые стороны, дают наглядную картину степени технической, тактической, физической и моральной подготовленности коллектива.

Соревнования по спортивным играм проводятся систематически, календарно, и поэтому они составляют необходимую и органическую часть всего педагогического процесса.

Однако систематические календарные соревнования должны быть целесообразной плотности и правильно классифицированы.

Крупнейшее значение имеет в правильном проведении соревнований судейство. Правильная постановка работы коллегий судей, понимание каждым спортивным судьей задач физкультурного движения, полноценная специальная подготовка и полное беспристрастие имеют огромное значение.

УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Учебно-воспитательная работа по спортивным играм строится на основе комплекса ГТО, с использованием целого ряда специальных упражнений, для наилучшей психо-физической подготовки, специфичной для каждой отдельной спортивной игры, на базе чего создаются предпосылки для выработки высокой техники и тактики игрока.

Учебная работа по спортивным играм строится по двум разделам: 1) обучение и 2) тренировка и выступления на соревнованиях.

Наиболее эмоционально проходят соревнования, и поэтому понятна тяга новичков к наибыстрейшему участию в них. Однако допустить новичка к соревнованиям можно только после основательной предварительной подготовки.

Вопрос о подготовленности обучающегося к выступлениям на соревнованиях решает прежде всего педагог (преподаватель, инструктор, тренер). Если преподаватель считает подготовку законченной, обучающийся подвергается врачебному осмотру и, при положительном заключении, окончательно допускается к участию в соревнованиях.

С педагогической точки зрения важно и целесообразно поэтому выделить обучение как предварительный и самостоятельный раздел учебно-воспитательной работы, хотя, естественно, изучение игры, совершенствование в ее приемах и т. д. будет дальнейшей целью и является также содержанием тренировки.

Определить начало и конец обучения можно, установив цель, задачи, содержание и формальный признак перехода занимающихся из группы обучающихся в группу тренирующихся и выступающих систематическн в соревнованиях.

Обучение

Цель: подготовить обучающихся к выступлениям на соревнованиях.

Задачи:

1) обучить правильному выполнению элементов техники игры;

2) обучить элементам и основам тактики игры;

3) обучить правилам и процессу игры;

4) дать общее укрепление организма путем разносторонней физической подготовки.

Содержание:

1. Элементы техники игры: удары, остановки, ведение мяча, броски, ловля и пр.

2. Элементы и основы тактики игры: передача мяча с переменой мест, треугольник, четырехугольник, комбинации с передачей и перемещением группы игроков, выбор «свободного места», «держание» противника, подготовительные игры и др.

3. Правила игры (футбол, хоккей, баскетбол, теннис, волейбол, регби и др.). Цель игры. Расстановка и роли игроков. Начало игры. Взаимодействие игроков своей команды. Способы держания противника во время игры. Способы наивыгоднейшей передачи мяча своему партнеру. Способы выбора свободного места. Выполнение свободных, угловых, штрафных и других ударов или бросков. Ознакомление с правилами и обязанностями судьи на соревнованиях. Другие начальные сведения, необходимые по ходу игры и организации соревнований (например гигиена игрока, уход за инвентарем и пр.).

4. Физическая подготовка игрока. Упражнения комплекса ГТО, проводимые в методической последовательности. Специальные упражнения, подбираемые с целью развития у обучающегося психо-физических качеств и навыков как базы для лучшего восприятия техники игры.

Продолжительность обучения будет колебаться в зависимости от целого ряда условий.

Условия при обучении

1. Количественный состав группы.

2. Качественный состав группы: способность обучающихся к восприятию техники, способность обучающихся к ориентировке в процессе игры и пр.

3. Степень пригодности и приспособленности места занятия.
4. Уровень знаний и способностей обучающего.
5. Возраст и пол обучающихся.
6. Интерес (заинтересованность) обучающихся.

Обучение заканчивается, когда обучающийся подготовлен к выступлению на соревнованиях, т. е.: а) правильно выполняет элементы техники игры (изолированно от игры) и в учебной игре осознанно применяет целесообразные тактические комбинации для достижения результата, б) зачисляется в одну из команд, планомерно тренирующуюся и систематически выступающую на соревнованиях.

В спортивных играх целесообразно начинать обучение с целой группой начинающих. Естественно, обучающиеся будут успевать неодинаково, и поэтому окончание обучения для отдельных обучающихся может быть в разные сроки.

Количество занятий в шестидневку 2—3, продолжительность от 40 до 100 мин., в зависимости от игры, которой обучаются, и количества проведенных занятий.

ОБЩИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Обучение проводится по общеметодическому принципу — от простого к сложному; а именно: сначала элементам техники, затем элементам и основам тактики и процессу игры.

Ознакомление с правилами игры должно быть проведено в начале занятий. Во время изучения процесса игры правила осваиваются на практике.

Элементы техники и тактики игры изучаются в той же общеметодической последовательности, т. е. сначала наиболее простые, а затем более трудные и сложные, например в футболе — удар внутренней стороной стопы, удар внутренней стороной подъема, удар носком, удар серединой подъема, остановка подошвой в угол катящегося мяча и т. д.; в хоккее — прямой удар, удар подсечкой, остановка клюшкой катящегося мяча, остановка мяча ногами и т. д.

Каждый элемент техники при обучении сначала выполняется обучающим, затем даются разъяснения к выполнению данного элемента техники и, если требуется, указывается последовательность в изучении приема. Обучающийся пробует выполнить элемент в целом, и если это ему удается, то при помощи повторений следует стремиться первично его закрепить. Если же элемент в целом не удается, обучающий расчленяет его и заставляет обучающегося выполнять его последовательно, по частям.

Некоторые наиболее трудные элементы техники в спортивных играх изучать в этот период не следует; ими целесообразнее овладеть лишь в процессе тренировки, например в хоккее — удар по мячу, летящему в воздухе; в теннисе — удары по мячу «срезкой» и т. д.

Чтобы сделать обучение интересным, следует вводить в уроки подвижные игры и игровые упражнения. Под игровыми подразумеваются упражнения, проводимые для изучения элементов техники

и тактики игры, поставленные в соревновательном порядке: эстафеты, упражнения с заданиями на преодоление препятствий, на скорость и пр.

Из большого количества подвижных игр следует отобрать такие, которые разрешали бы задачи разностороннего развития и укрепления организма, совершенствовали качества и навыки, например быстроту, выносливость, реакцию и силу и пр.

Наиболее пригодны будут подвижные игры с мячом. Часть подвижных игр с мячом может быть поставлена и с целью закрепления навыков в некоторых элементах техники и тактики изучаемой спортивной игры. С этой же целью обучающий еще больше может применить разнообразнейшие игровые упражнения — известные и описанные в литературе и им самим, а иногда и изобретенные обучающимися.

Подвижные игры и игровые упражнения, вводимые в урок, должны быть так подобраны, чтобы могли быть выполнены обучающимися, узнавшими и лишь первично освоившими только какие-то определенные элементы техники и тактики изучаемой спортивной игры.

Многие игровые упражнения и подвижные игры можно использовать при обучении нескольким спортивным играм, например «мяч в кругу», треугольник, эстафеты и пр.

Обучение командной игре, слаживание коллектива, создание постоянного состава команды достигается путем проведения двусторонней игры. Во время двусторонней игры обучающиеся пробуют выполнять разные роли в команде: защитника, нападающего, вратаря и пр.

Обучающий прерывает игру в связи с тактическими ошибками игроков и делает соответствующие указания.

Группу обучающихся следует создавать еще до наступления соответствующего сезона. Занятия можно начать заблаговременно (в зале), включив в программу занятий упражнения по физической подготовке, по изучению элементов техники и тактики игры (если условия позволяют) и теоретический раздел.

Остальные разделы программы проводятся непосредственно на соответствующей площадке (футбольное или хоккейное поле, баскетбольная площадка и пр.).

Тренировка и выступления на соревнованиях

Игроки, систематически тренирующиеся и выступающие на открытых соревнованиях, составляют основное ядро коллектива. Этот постоянный состав занимающихся начинает свою ежегодную учебно-тренировочную работу по футболу, хоккею, регби, гандболу, ручному мячу еще до наступления соответствующего сезона. По баскетболу, волейболу и теннису при наличии помещения занятия могут проводиться на протяжении всего года. В основном эти игры следует отнести к легким.

Учебно-тренировочная работа постоянного состава занимающихся складывается из двух периодов: подготовительного и основного.

Оба эти периода имеют свои задачи, содержание и методику.

Подготовительный период

В задачи подготовительного периода входит:

1) Восстановить хорошее физическое состояние организма.

2) Восстановить и совершенствовать психо-физические качества, необходимые игроку.

3) Восстановить и совершенствовать технику и тактику игры.

4) Добиться возможной сыгранности в отдельных командах перед выступлением в календарных соревнованиях.

5) Подготовка и сдача норм комплекса ГТО.

Средствами для выполнения указанных задач будут различного рода упражнения, в том числе из комплекса ГТО, укрепляющие общее физическое состояние организма; специальные упражнения, развивающие необходимые психо-физические качества игрока.

Упражнения по технике и тактике. Теоретические занятия. Товарищеские и контрольные соревнования.

Весь подготовительный период разбивается на две части. Первая часть — предсезонная подготовка — состоит в основном из занятий в помещении, кроссов и теории. Вторая часть начинается с выходом на площадку и кончается, как правило, к моменту первого официального соревнования.

Основной период

В задачи основного периода входит:

1) Специальная подготовка команды к соревнованиям, с учетом сил противника и других условий.

2) Участие в соревнованиях.

3) Совершенствование техники и тактики игры.

4) Совершенствование психо-физических качеств.

5) Подготовка и сдача норм комплекса ГТО.

В течение основного периода центральной задачей будет поддерживать и совершенствовать «спортивную форму» каждого игрока и команды в целом. Необходимо строить учебно-тренировочную работу с учетом возможности отдыха от нервного напряжения. Физическое состояние игроков должно быть все время на максимально высоком уровне, но в этой части подготовки команды необходимо тщательно следить за переутомляемостью игроков и не допускать перетренировки, апатии и т. п.

На протяжении календарного розыгрыша первенства команда будет встречаться с противниками неодинаковой силы. Руководитель должен тщательно следить за командой и отдельными игроками и направлять морально-волевое и психо-физическое их состояние.

В течение основного периода нельзя точно регламентировать порядок и содержание учебно-тренировочной работы. Все это зависит от целого ряда причин: плотности соревнований, состояния команды, учета противника, климата, погоды и пр.

Тренировка в начале и середине периода характеризуется основательной физической нагрузкой и большой работой, проводимой на поле

практически по совершенствованию техники и тактики игры. К концу периода во время тренировок необходимо снизить физическую нагрузку, а иногда, в зависимости от состояния команды, давать и полный отдых.

Средства для выполнения указанных задач будут те же, что и в подготовительном периоде. Особенное внимание надо обратить на специальную подготовку команды к соревнованиям с учетом сил противника. Необходимо усилить теоретические занятия, разбирая проведенные игры и составляя планы на игры предстоящие.

УРОК (ЗАНЯТИЕ) ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ

Вся учебно-тренировочная работа по спортивным играм проводится в виде строго организованной и спланированной формы занятий, заранее продуманных и преподносимых занимающимся независимо от того, обучаются они или тренируются.

Часть учебной или тренировочной программы, которая проводится в определенной последовательности и на определенном отрезке времени, например в один день, называется занятием.

Для правильного составления и проведения необходимо учитывать следующие условия:

1. Пол и возраст занимающихся. Подбор материала и дозировка должны соответствовать половым и возрастным особенностям занимающихся.

2. Физическое и моральное состояние занимающихся. При подборе материала необходимо учесть, из кого состоит группа занимающихся (людей физического или умственного труда), сколько времени прошло от конца рабочего дня до начала занятия, каково моральное состояние занимающихся в связи с результатами прошедшего соревнования, в связи с предстоящим соревнованием и прочими факторами.

3. Обстановка для занятий. Пропускная способность зала, площадка, ее оборудование, инвентарь, атмосферные условия, продолжительность занятия должны быть заранее учтены и рассчитаны.

4. Цель занятия. Перед каждым занятием должна быть поставлена определенная цель, причем она может быть общей для всей группы занимающихся.

Часто одна и та же цель является главной в большом количестве занятий. Например, освоение системы «трех защитников» в футболе может продолжаться год и больше. Следовательно, тактическое освоение системы «трех защитников» станет основной целью многих занятий.

Занятие может иметь две и больше общих цели. Например, имея в виду предстоящий матч и опасаясь перегрузки игроков, могут быть поставлены следующие цели:

1) поддержать (сохранить) имеющуюся «форму» игроков;

2) разучивать новые тактические комбинации;

3) объединить и морально подготовить игроков к предстоящему матчу.

Кроме того, здесь же могут быть поставлены и другие цели:

1) продолжить тренировку слабой ноги;

2) продолжить тренировку вратарей в отбивании мяча кулаками и выбивании от ворот.

5. Содержание занятия: 1) Содержание занятия должно соответствовать цели, причем подбор материала должен быть очень тщательным. Один и тот же материал при неправильной дозировке может дать различные результаты.

2) Материал занятия должен быть логическим продолжением предыдущего. Учет этого позволяет проходить в методической последовательности учебную или тренировочную программу.

3) Материал занятия должен быть доступен для занимающихся по их уровню знаний, физической, технической и тактической подготовке. Недоступность материала для занимающихся свидетельствует о неправильном методическом подходе, причем чаще всего это является результатом какого-то пропущенного этапа обучения или тренировки.

4) Материал в занятии должен располагаться с учетом полезной, постепенно повышающейся нагрузки на организм.

В процессе обучения и начальной стадии тренировочной работы должна иметь место постепенно повышающаяся кривая нагрузки. К моменту, предшествующему двусторонней игре в уроке-занятии, ритм работы должен приближаться к игровому ритму изучаемой игры.

Часто могут быть случаи, когда в процессе проведения 2-го раздела урока отдельные упражнения или даже группа их потребуют кратковременных усилий несравненно больших, чем они смогут встретиться в 3-м разделе, например во время двусторонней игры вратаря в футболе или у защитников при малой активности нападения противников.

В процессе тренировочной работы с командами, достигшими определенного высокого уровня в игре и регулярно выступающими в календаре, не меньше одной трети тренировочных уроков-занятий следует проводить без особой закономерности в расположении материала, по постепенно повышающейся кривой.

Это вызывается тем, что практика проведения соревнований по спорт-играм, особенно при встречах нескольких команд, показывает необходимость уметь включаться в игру сразу после выхода из раздевальни, иногда не имея даже традиционных 5—10 мин. для разминки.

Если же игроки привыкнут перед игрой всегда иметь какой-то большой отрезок времени, посвященный ряду упражнений, расположенных по повышающейся кривой, занимающих 30—40 мин., то они, войдя в игру, не имея этой предварительной части, очевидно «заиграют» лишь во второй половине игры.

Кроме того затрата сил на 30—40 мин. вряд ли будет целесообразной перед игрой.

В тех занятиях, где предположена сразу игра, необходимо провести кратковременную разминку в течение 5—6 мин. Эта разминка может проводиться даже в раздевалке, при наличии соответствующих гигиенических условий.

6. Дозировка материала. При дозировке материала для занятия необходимо учитывать:

а) Цели занятия. Совершенно очевидно, что одним и тем же средством, в зависимости от дозировки, можно, например, сохранить имеющееся состояние спортивной «формы», обращая особое внимание на выработку выносливости. Если для частичного разрешения этих задач будет выбран бег, то в первом случае его дистанция будет меньше и темп значительно слабее, чем во второй.

б) Сроки учебы, тренировки, подготовки. В зависимости от того количества времени, которое можно затратить на изучение игры или тренировки к ней, дозируется время и количество упражнений.

Чем большее количество времени имеется для обучения и тренировки, тем детальнее следует изучать и тренировать все, относящееся к игре.

в) Состояние группы. При дозировке времени и количестве упражнений должно учитываться и моральное и физическое состояние группы.

г) Атмосферные условия. Атмосферные условия при дозировании должны особенно тщательно учитываться: например зимой в хоккее при температуре в 3—4° при солнце достаточно для разогревания-разминки пробежать 400—600 м, затратив на это $1^1/_2$—2 мин.

При температуре 20—25° разминку следует сделать гораздо более интенсивной, затратив большее количество времени, не говоря уже о том, что занимающиеся должны быть одеты теплее.

Занятие по спортивным играм составляется и проводится по следующей типовой схеме:

1 раздел. Введение занимающихся в работу.

2 раздел. Усвоение и совершенствование общих и отвечающих требованиям игры психо-физических качеств и навыков.

3 раздел: а) Изучение и совершенствование элементов техники и тактики изолированно от игры.

б) Применение и совершенствование их в игровых упражнениях.

в) Изучение процесса игры.

г) Применение технических и тактических элементов в самой игре.

4 раздел. Завершение работы.

Схема урока не является чем-то застывшим, в спортивных играх она имеет варианты, причем в зависимости от этапа обучения или тренировки, в зависимости от цели занятия может выпадать какой-либо один раздел, уступая место расширенному другому разделу, который в данном занятии будет основным.

В зависимости от цели занятия 2 и 3 разделы могут поменяться местами. Не могут выпадать и меняться местами, какова бы ни была цель урока, 1 и 4 разделы.

Как правило, в процессе обучения в раннем периоде тренировки схема целиком выдерживается.

Если принять время, отводимое для всего занятия, за $100^0/_0$, то на первых ступенях обучения время располагается примерно следующим образом:

1 раздел — 5%
2 » — 35—40%
3 » — 55—50%
4 » — 5%

Такой же расчет времени имеет место в начале тренировочного периода, возобновляемого после межсезонного перерыва.

В более поздней стадии тренировочной работы расчет во времени чаще всего следующий:

1 раздел — 5%
2 » — 15%
3 » — 75%
4 » — 5%

В зависимости от цели урока могут иметь место и следующие схемы:

1 раздел — 5%		1 раздел — 5%	
3 » — 90%	или	2 » — 90%	
4 » — 5%		4 » — 5%	

Во всех случаях схема должна быть подчинена цели занятия.

Содержание разделов занятия

1 раздел. Введение занимающихся в работу.

Построение. Ознакомление с состоянием группы. Краткое изложение цели.

Упражнения для разминки и разогревания группы, чаще всего ходьба, бег, ходьба с сопровождающими упражнениями.

Примечание. Упражнение в беге в этом разделе урока-занятия не преследует цели выработать скорость, длину шага и т. д., а имеет только задачу повысить тонус занимающихся.

2 раздел. Выработка общих и отвечающих требованиям игры психо-физических качеств и навыков.

Упражнения на выработку силы, гибкости, ловкости, выносливости и расторопности.

Упражнения на быстроту реакции: ходьба и ее разновидности. Бег и его разновидности. Прыжки во всем их многообразии, в том числе работа со скакалкой. Метания.

Материал должен подбираться специфичный для спортивной игры, например для баскетболиста и футболиста прыжки через планку нужны не столько каким-либо легкоатлетическим стилем, а гимнастическим, далеко-высоким, или с доставанием высоко подвешенного мяча руками (баскетбол), головой и ногой (футбол).

3 раздел. а) Изучение и совершенствование элементов техники и тактики изолированно от игры.

Работа с мячом, битой, палкой и т. п. Индивидуальная работа в парах, тройках и больших группах.

Выполнение на точность, меткость и дальность. Простые изолированные от игры комбинации тактического порядка. Разучивание типовых основных тактических комбинаций и создание вариантов их.

б) Применение и совершенствование их в игровых упражнениях. Подсобные игры типа подвижных, специально подобранных, помогающих освоить технику и тактику основной игры.

в) Изучение процесса игры.

Проведение самой игры с попутным изложением правил и целесообразных действий игроков.

г) Применение технических и тактических элементов в самой игре. Игра с применением и совершенствованием изученных тактических основ и технических навыков.

4 раздел. Завершение работы занимающихся.

Ритмичный мерный бег, переходящий в спокойную, со снижающимся темпом ходьбу. Упражнения на расслабление.

Краткие замечания и объяснения.

Вне времени, отведенного на занятие, — водные процедуры и массаж.

Таким образом, урок (занятие) по спортивным играм в различные периоды будет видоизменяться, но он всегда должен иметь цель и определенные задачи.

3. ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ

Правильное планирование обеспечивает хорошую работу, поэтому к составлению плана следует относиться чрезвычайно серьезно, с учетом реальных возможностей. Основой планирования является наличие материальной базы и контингента занимающихся, причем необходимо учитывать не только то, что имеется к моменту составления плана, но и возможности роста. Планирование всей работы можно разделить на две части:

1) Планирование организационной работы.

2) Планирование учебно-методической работы.

Обе эти части тесно связаны между собой. Для удобства будем рассматривать обе части планирования отдельно.

ПЛАНИРОВАНИЕ ОРГАНИЗАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Для того чтобы составить конкретный план работы низовой секции по спортивным играм, необходимо иметь целый ряд данных, без которых составление плана невозможно, а если он все же будет составлен, то окажется нежизненным. Необходимо знать следующее:

1) Общий план физкультурной работы (общества, клуба, коллектива, воинской части, колхоза, вуза и т. д.).

2) План спортивно-массовых мероприятий вышестоящей организации, например комитета физической культуры района, города или области, инспекции физподготовки, центрального совета спортивного общества и т. д. Ознакомление с указанными планами избавляет от параллелизма в работе, упраздняет дублирующие мероприятия, предохраняет от срыва занятий и соревнований, а также делает игровую секцию более доступной для широкого круга желающих. Этот момент особенно важен, поэтому занятия и соревнования по играм лучше планировать так, чтобы они не совпадали с другими физкультурными и культурно-массовыми мероприятиями.

3) Наконец, необходимо знать о наличии материальной базы, т. е сколько и каких именно площадок, есть ли каток и физкультурный зал; количество и качество инвентаря и т. п.

Годовой план работы секции

Имея перечисленные данные, а также ряд дополнительных сведений, можно составить общий годовой план работы, в котором должно быть отражено:

1. Перечень спортивных игр, с указанием сроков начала и конца занятий по каждой игре отдельно, с примерной разбивкой по месяцам и т. д.

2. Наличный и перспективный состав членов секции к концу года с разделением по полу и возрасту и разбивкой по отдельным играм.

3. Ход подготовки и сдачи норм ГТО с учетом выполнения контрольных заданий.

4. Массовая и политико-просветительная работа. Эта часть плана должна быть точно согласована с партийными и профессиональными организациями, с тем чтобы секция не занималась теми же вопросами, которые прорабатываются по линии клуба, производства, учебного заведения и т. д.

5. Врачебно-медицинское обслуживание на протяжении всего года. Данную работу необходимо предусматривать следующим образом: а) первичный врачебный осмотр, б) периодический врачебный осмотр, в) обслуживание медицинскими работниками занятий и соревнований, г) врачебный осмотр по окончании сезона.

6. Подготовка и переподготовка инструкторов-тренеров. Данное мероприятие следует понимать как отдельные краткосрочные семинары, курсы, преимущественно без отрыва от повседневной деятельности. Курсы для капитанов команд и актива физкультурников.

Перечисленными мероприятиями не исчерпывается годовой план работы, так как от характера секции, ее величины и состава, а также ряда других причин, каждый план будет иметь свою специфику. Поэтому приведенный материал является основой для составления годичного плана.

Сезонный план работы секции

Сезонный план составляется так же, как и годовой. Сезонный план является как бы развитием годового и более подробно определяет работу на лето или зиму.

Кроме перечня игр с распределением по месяцам или более подробно, по декадам или шестидневкам, рекомендуется составлять план работы на сезон для игроков разных специальностей с учетом того, что не все футболисты занимаются хоккеем и наоборот, так же как не все баскетболисты играют в хоккей и т. п. В этих случаях целесообразно составить сезонный план с учетом указанных особенностей, и в тех случаях, когда ряд игроков занимается той или иной игрой

только для поддержания некоторой спортивной формы, работу с ними следует проводить отдельно. Особенно это относится к хоккеистам, которые летом переключаются не на футбол, а на теннис и другие виды.

Календарный план работы для одной игры

Исходя из годичного и сезонного планов работы, для каждой спортивной игры отдельно создается календарный план. В таком плане должны быть отображены все предполагаемые мероприятия.

Содержанием календарного плана работы по футболу будет: 1) учебно-тренировочные занятия (по 2 и 4 дням шестидневки); 2) товарищеские соревнования; 3) календарные соревнования; 4) подготовка и сдача нормативов по элементам техники игры; 5) подготовка и сдача норм комплекса ГТО; 6) подготовка и участие старшей команды в периодических соревнованиях; 7) розыгрыш гандикапированного первенства между всеми командами коллектива; 8) культурно-массовые мероприятия (внутренние) и участие в районных и городских мероприятиях.

Смета

Как было указано вначале, всякое планирование должно базироваться на материальной основе, поэтому одновременно с планом работы составляется и смета.

Составить стандартную смету не представляется возможным. Ниже дается перечень расходов, связанных с работой секции игр, которые необходимо учесть при составлении сметы.

1. Устройство, ремонт и оборудование площадок, катка или зала для игр.

2. Приобретение и ремонт инвентаря и учебных пособий: а) учебные пособия — литература, плакаты, макеты и другие наглядные пособия; б) инвентарь общего пользования — мячи, форма сетки и пр.; в) инвентарь личного пользования, выдаваемый на время, — бутцы, ракеты, клюшки и т. п.; г) прокатный инвентарь, выдаваемый для разового пользования. Это тот же инвентарь, что и перечисленный выше, но требующий обычно больших средств для ремонта и поддержания в порядке.

3. Расходы на зарплату: а) преподавательский состав; б) административный и хозяйственный персонал; в) обслуживающий состав.

4. Расходы на участие в соревнованиях: а) взносы при заявках на соревнования; б) приобретение карточек, билетов участников, протоколов и т. п.; в) оплата проезда судей; г) оплата проезда (городского, железнодорожного и пр.) участников на соревнования; д) выпуск афиш, программ, плакатов и т. п.; е) расходы по приему команд других организаций.

5. Расходы на культурно-массовые мероприятия: а) оплата лекторов; б) коллективный просмотр соревнований; в) коллективное посещение кино и театров; г) посещение музеев, выставок; д) загородные экскурсии.

6. Расходы на премирование: а) переходящие призы и знамя; б) памятные жетоны участника соревнований или за первые места; в) грамоты.

7. Командировочные расходы: а) командировки инструкторов-тренеров, капитанов или представителей по делам секции; б) расходы по поездкам на конференции и совещания, проводимые секцией.

8. Расходы на подготовку и переподготовку кадров: а) организация и проведение курсов, семинаров, лекций, бесед и т. п. для повышения квалификации работников.

Объяснительная записка

Объяснительная записка дает обоснование годовому плану и смете. Не всегда представляется возможным тому, кто составлял план и смету, присутствовать при их утверждении; в таких случаях хорошо составленная объяснительная записка может оказать большую пользу.

Организационные мероприятия

При планировании необходимо учитывать ряд организационных мероприятий, встречающихся периодически или постоянно. Не останавливаясь на мероприятиях секций по отдельным играм (праздники, открытие или закрытие сезона, выступления в показательных соревнованиях и т. д.), укажем два момента в работе всей секции.

1. Проведение организационного собрания секции.

Первое организационное собрание всех членов секции, особенно если оно проводится во вновь образованной секции, имеет большое воспитательное значение. На собрании происходит знакомство членов секции между собой, а также с руководящим составом секции, разрешаются интересующие всех вопросы. Примерная повестка такого собрания может быть следующая:

1) Информация о составе и количестве записавшихся в члены секции с разбивкой по отдельным играм.

2) О порядке учебно-тренировочных занятий и о выступлениях в соревнованиях (в общих чертах).

3) Ознакомление с планом работы секции.

4) Выборы бюро секции.

5) Заключение договора на социалистическое соревнование между командами по различным играм, например баскетболистами и волейболистами, футболистами и регбистами и т. д. Для уточнения ряда частных вопросов, выборов бюро и заключения договоров на соцсоревнование в коллективах футболистов, теннисистов, баскетболистов и т. д. проводятся дополнительные собрания.

Примерные вопросы договора социалистического соревнования

Огромное значение соцсоревнования оправдывает себя в деле поднятия дисциплины, технического и общефизкультурного уровня игроков

и команд. Поэтому мы останавливаемся на этом особо и приводим несколько примерных пунктов такого лично-командного договора:

1) Большее количество побед команды.

2) Меньшая текучесть состава команды (подсчитывается общее количество игроков, выступавших за данную команду на протяжении сезона).

3) Явка на учебно-тренировочные занятия и соревнования.

4) Наименьшее количество взысканий.

5) Лучшие показатели по нормативам техники.

6) Большее количество сдавших нормы ГТО.

7) Большее количество овладевших оборонными видами спорта.

Договор должен периодически проверяться, и результаты следует публиковать в стенной газете или вывешивать на специально предназначенной доске.

2. Заключительный вечер.

Заключительный вечер проводится в конце зимнего или летнего сезона. Его назначение состоит в том, чтобы, заслушав и обсудив итоги работы, каждый член секции мог сделать для себя соответствующий вывод. Желательно, чтобы вечер проходил в деловой и вместе с тем торжественной обстановке. В повестку вечера могут быть поставлены следующие вопросы:

1) Отчет старшего тренера о проделанной коллективом работе и результатах соревнований.

2) Информация врача о состоянии здоровья членов секции.

3) Отчет бюро секции.

4) Подведение итогов социалистического соревнования и премирование лучших игроков и команд.

5) Премирование команд, занявших первые места на внутренних или открытых соревнованиях (в последнем случае желательно присутствие представителя соответствующей секции комитета физкультуры).

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

Основной частью планирования учебной работы является составление программы курса или занятий, составление плана прохождения материала и рабочей программы, а также составление расписания занятий и распределение учебных точек. Содержание программы будет зависеть от целей и задач, поставленных перед той организацией, для которой она составляется. В этом отношении программа по играм, как в смысле объема, так и по содержанию, будет совершенно различна для таких организаций, как добровольное спортивное общество, физкультурное учебное заведение, части РККА и флота и т. д. Для составления программы необходимы следующие данные:

1) Задачи, которые ставятся перед предполагаемым курсом занятий.

2) Состав и количество занимающихся.

3) Наличие материальной базы.

4) Количество часов, отводимое для занятий по спортивным играм, с разбивкой по месяцам, сезонам или годам (в зависимости от характера организации).

5) Сведения об общем плане учебной работы и ознакомление с планом культмассовых мероприятий.

6) График работы по месяцам и шестидневкам.

На основе изложенных данных составляется программа. Для примера приведем содержание программного материала для физкультурных учебных заведений и для секций ДСО.

Программа для физкультурных вузов

1) Объяснительная записка: а) целевая установка; б) организация и методика проведения занятий; в) учет знаний; г) распределение часов по годам обучения.

2) Программа: а) общие теоретические вопросы; б) теория по отдельным играм; в) практика по отдельным играм; г) нормативы по элементам техники игры для основных игр; д) список литературы.

Содержание программы дано схематично, с учетом того, что подобные программы имеются в готовом виде.

Программа для секции ДСО

В секциях ДСО программы составляются не комплексные, а для каждой игры отдельно, причем, поскольку не все члены секции одинаково подготовлены, программа обычно делится на две части: для начинающих, с указанием принципов и примерных сроков обучения, и для старших, т. е. тех, кто уже выступает в соревнованиях. При составлении второй части программы следует учесть разбивку материала на подготовительный и основной периоды. Порядок изложения материала будет в основном тот же, что и в программе для вузов, но самый материал, т. е. его объем и содержание, будет коренным образом отличаться в основном за счет сокращения теоретических тем.

Расписание занятий

Расписание для академических и секционных занятий будет различным. В первом случае оно делается стабильным на семестр или на весь год. Для занятий секций стабильное расписание на большой период установить трудно из-за специфики работы. Во всех случаях в расписании следует указывать:

1) День и час занятия или соревнования.

2) Место занятия или соревнования.

3) Фамилию преподавателя или ответственного лица.

При планировании работы необходимо учесть, что от выдержанности расписания зависит значительная доля успеха в работе, поэтому нужно избегать частых изменений в расписании.

План прохождения материала

На основе общего плана работы и программы занятий составляется план прохождения материала, который даст возможность равномерно распределить весь теоретический и практический материал по шестидневкам и даже отдельным дням. Такое распределение позволит почти полностью учесть пройденный материал.

Рабочая программа

Эта часть работы является наиболее трудоемкой и выполняется на основе общей программы и плана прохождения материала в несколько сроков. Рабочая программа есть поурочное изложение материала в конспективном виде. Если урок теоретический, то это будут тезисы данной темы. Если же урок

практический, то следует перечислить основные упражнения и содержание элементов комбинаций. Из-за соображений, указанных выше, рабочая программа составляется не больше чем на один месяц.

Рабочая программа может быть составлена и для отдельного игрока на определенный отрезок времени.

Учет

Правильно поставленный учет дает возможность точно оценить достижения отдельных игроков или учащихся. Характер учета и его форма должны быть доведены до каждого члена секции. Это приведет к тому, что относиться к занятиям будут внимательней, и каждый игрок, занимаясь, постарается роботать не над тем, что больше всего нравится или лучше «идет», а над тем, что необходимо и что будет учитываться.

Учет может быть количественный, т. е. путем статистики учитывается посещаемость занятий, количество опозданий и пропусков и количество выступлений в соревнованиях. Этот вид учета общеизвестен и прост, поэтому сказанным мы ограничимся.

Путем качественного учета выявляется состояние здоровья, рост игроков в смысле техники и тактики игры, а также повышение теоретического и физкультурного уровня. Данный вид учета много сложнее, чем предыдущий, и предусматривает следующее:

1) Данные врачебного контроля.
2) Данные объективной оценки ряда выступлений в соревнованиях.
3) Повышение в командах.
4) Результаты по нормативам техники.
5) Проверка по проработанным теоретическим темам.
6) Сдача норм ГТО.
7) Сдача испытаний в судейской коллегии.

Формы учета

Основными формами учета являются журнал учета и дневник тренера. Стандартной формы того и другого не имеется, и в различных городах существуют различные формы.

Ниже дается примерная форма журнала и дневника, охватывающая наиболее важные моменты учета.

Журнал учета

На первой странице журнала помещается список занимающихся и отмечается посещаемость занятий.

На второй странице записывается краткое содержание занятий, что заверяется подписью тренера и старостой группы занимающихся.

На третьей странице записываются сведения на каждого занимающегося о возрасте, партийности, состоянии в профсоюзной организации, месте работы и должности и домашнем адресе.

На четвертой странице записываются сведения о сдаче нормативов по технике и о теоретических испытаниях.

Дневник тренера

В дневнике фиксируются все замечания об учебном процессе, а также заметки об отдельных игроках. Дневник делится на две части. В первой отмечаются: 1) дата занятия; 2) условия проведения занятия; 3) характер занятия; 4) выводы и замечания к следующему занятию.

Вторая часть дневника является лицевым счетом для каждого игрока, на которого отводится специальное место. Время от времени тренер делает заметки о каждом игроке, отмечая его недостатки и положительные стороны.

Своевременное и точное планирование позволяет правильно проводить работу и учитывать ее.

Контролирование и учет дают возможность своевременно исправлять ошибки и недостатки в работе и могут значительно повысить ее качество.

4. ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования проводятся по заранее установленным правилам, имеют целью выявить сильнейшего (победителя) и определить силы остальных участников.

Соревнования порождают естественное стремление участников к дальнейшему спортивно-техническому росту. Они постоянно побуждают участников к регулярным учебно-тренировочным занятиям. На соревнованиях можно лучше выявить подготовленность каждого участника и недостатки команды.

Только при спортивных встречах возможен обмен опытом. Такой обмен опытом, несомненно, расширяет и углубляет знания и обогащает практические навыки в области техники и тактики изучаемой игры, содействуя тем самым развитию мастерства.

ВИДЫ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования подразделяются на личные, командные, лично-командные и соревнования коллективов.

1) В личных соревнованиях каждый участник борется только за свой успех (теннис, городки).

2) В командных соревнованиях выявляется сильнейшая команда (футбол, хоккей и пр.).

3) В лично-командных соревнованиях результаты участника принимаются в зачет на личное первенство, и эти же результаты участника засчитываются команде (теннис, городки).

4) В соревнованиях коллективов, выставляющих сразу несколько команд, зачет производится по сумме очков, набранных всеми командами.

По организационной форме соревнования можно разделить на товарищеские и календарные.

Товарищеское соревнование — это спортивная встреча, не связанная с результатами предшествующих или последующих соревнований.

Основное назначение товарищеских встреч состоит в том, чтобы проверить и подытожить учебно-тренировочную работу перед календарными соревнованиями.

Товарищеские соревнования по своим задачам имеют разновидности:

1) Учебное соревнование, которое может быть проведено с изменениями тех норм, которые определены официальными правилами игры. В такого рода соревнованиях руководители команд имеют право давать различного рода советы своим игрокам во время хода игры. Обычно учебные соревнования проводятся в отсутствии зрителей и посторонних лиц.

2) Соревнование по назначению—может проводиться по указанию руководящей организации, с целью проверки подготовленности команд

к календарным соревнованиям или с агитационно-показательными целями. Эти товарищеские соревнования могут быть официальными и проводиться в присутствии зрителей.

3) Официальные товарищеские соревнования, проводимые по договоренности между командами отдельных городов, коллективов и т. п. Цель таких соревнований — сравнить силы, обменяться опытом, выявить недочеты.

Календарное соревнование входит в заранее выработанный план официальных зачетных встреч. Результаты, полученные в таких соревнованиях, связаны с предыдущими и последующими результатами всех встреч конкретного розыгрыша.

Календарные соревнования по составу участников могут быть открытыми или закрытыми, а также с участниками вне конкурса и в конкурсе. Открытым называется соревнование, устраиваемое какой-либо организацией, причем в нем могут принимать участие отдельные лица или коллективы других организаций. Закрытым называется соревнование, устраиваемое организацией только для своих членов или команд. Такое соревнование иначе называется внутренним, на которое по желанию организаций допускаются посетители.

В закрытых соревнованиях могут быть участники «вне конкурса». Участники, допускаемые вне конкурса, не имеют права на присуждение места или разыгрываемого приза. Это условие вводится, если к соревнованию допускается участник или команда, явно превосходящие по силе всех остальных, с тем чтобы заведомо не отдать им первенства или приза.

В закрытом соревновании участник или команда посторонней организации допускаются условно или вне конкурса, или в конкурсе, т. е. в последнем случае с правом присуждения им первого места или приза в случае выигрыша.

ВИДЫ ПЕРВЕНСТВ

Первенство — это ряд календарных (зачетных) соревнований по какой-либо одной спортигре или группе спортигр, проводимых с целью выяснения сильнейших среди определенной группы участников.

По организационным признакам первенства разделяются на: конкурсное, квалификационное, категорное, гандикапное и блитц-турниры.

Конкурсное первенство — это проведение ряда соревнований в борьбе за первое место или приз между отдельными игроками или командами независимо от территории, местоположения и уровня спортивной подготовленности (например розыгрыши кубков).

Квалификационное первенство представляет собой серию соревнований между вновь выступающими участниками с целью установления для каждого определенной категории. Таким образом, эти участники в дальнейшем получают право соревноваться в категорном первенстве определенной группы.

Категорное первенство устраивается для игроков, команд и коллективов определенной категории или группы. Оно проводится с более точным учетом достижений.

Участники команды или коллективы в таких первенствах распределяются по категориям на основании результатов, достигнутых ранее.

При розыгрыше категорного первенства среди коллективов мужские, женские и детские команды участвуют раздельно, но оценка результатов встреч для коллектива может быть общей.

Организации, имеющие в этом первенстве неполное количество зачетных команд, могут быть включены по количеству выставляемых команд.

В результате такого розыгрыша все участники распределяются в порядковой последовательности по местам, в полном соответствии со своими спортивно-техническими достижениями.

Победители категорного первенства в каждой группе или считаются переведенными в следующую, более высокую категорию или группу, или получают право на «переходную встречу». Переходной встречей называется соревнование между коллективами, занявшими первое и последнее места в смежных группах. Участники, занявшие последние места, или механически переводятся в пониженную категорию, или обязаны провести переходную встречу. Если по условиям розыгрыша была назначена переходная встреча, переводы участников в том и другом случае осуществляются в зависимости от показанных результатов в этих встречах.

№№ команд	V ком.	IV ком.	III ком.	II ком.	I ком.
I ком	-8	-6	-4	-2	
II ком	-6	-4	-2		+2
III ком.	-4			+2	+4
IV ком.	-2		+2	+4	+6
V ком		+2	+4	+6	+8

Рис. 1. Таблица гандикапов для 5 команд.

Игрок, команда или коллектив, занявшие первое место в первой категории, получают звание чемпиона.

Остальные участники, занявшие от второго до предпоследнего места, считаются подтвердившими свою категорию и остаются в ней для участия в следующем розыгрыше первенства.

Иногда при переводе из категории в категорию, как в случае повышения, так и при снижении, допускаются команды или коллективы, занявшие не только первое и последнее места, но также второе и предпоследнее.

Гандикапное первенство. В этом первенстве могут участвовать и сильные и слабые игроки или команды.

Сущность гандикапа сводится к тому, что слабые участники для уравнения с сильными получают очки вперед.

Гандикап устанавливается как для отдельных встреч определенных противников, так и первенства в целом.

В теннисе, например, имеются специальные таблицы положительного и отрицательного гандикапа (см. официальные правила тенниса).

Подобные таблицы можно составить специально для любого розыгрыша, учитывая силы участников.

Так, например для хоккея или футбола может применяться внутри

коллектива следующая примерная таблица гандикапов, по количеству мячей (рис. 1).

Гандикапное первенство может быть открытым и закрытым. Открытым гандикап называется тогда, когда количество очков, даваемых вперед, известно обеим сторонам до встречи.

Закрытым называется заранее установленный гандикап, объявляемый участникам только после соревнования.

Блитц-турнир, или «молниеносное» соревнование,—это соревнование, проводимое с сокращенным временем.

Сокращение может быть различно, например когда встречи по футболу или хоккею проводятся в две половины по 15 мин. или по 20 мин. Блитц-турнир проводится в день открытия или в день закрытия какого-либо первенства.

Такой вид первенства позволяет среди нескольких участников выяснить победителя в один день.

СИСТЕМЫ РОЗЫГРЫШЕЙ

Розыгрыш различных первенств проводится по твердому расписанию, которое должно быть известно заранее организациям и участникам.

Все команды, принимающие участие в розыгрыше, соединяются в пары. Каждая встреча всех пар будет составлять тур. Встречи во всех турах будут составлять круг встреч.

Количество встреч для каждого участника будет совпадать с количеством туров. Количество пар во всех турах одновременно будет являться и общим количеством встреч всего календаря по обеим системам.

Основных систем розыгрышей две: олимпийская и круговая.

При выборе той или иной системы розыгрыша должно быть самым тщательным образом учтено: количество участвующих команд, степень их спортивной и организационной подготовленности, территориальная разбросанность участников и мест соревнований, сроки, производственные и другие местные условия, так или иначе могущие оказать влияние на ход соревнований.

Олимпийская система

При розыгрыше первенства по олимпийской системе участник, проигравший встречу, выбывает из дальнейших соревнований. Розыгрыш продолжается до тех пор, пока из первоначального количества команд, принимающих участие, останутся только два победителя, между которыми проводится заключительная встреча, «финал», исход которого окончательно решает вопрос о первенстве, так как победитель его будет победителем розыгрыша, как прошедший все соревнования без поражений.

Недостаток этой системы заключается в том, что в результате розыгрыша выявляется только первое место. Преимущество ее в том, что она для проведения соревнований требует мало времени.

Для определения порядка участия в розыгрыше по олимпийской системе составляется сетка, куда заносятся все участники.

Если количество участников равняется числу 2^n, то все участники вступают в соревнования с первого «тура»[1] розыгрыша.

Участники располагаются в сетке сверху вниз, один под другим, в вертикальный столбик. Около каждого номера оставляется свободное место и проводится горизонтальная линия вправо для записи фамилии участника, названия команды или организации (рис. 2).

После составления сетки, путем жребия, между участниками распределяются порядковые номера для занесения в сетку названия команд,

Рис. 2. Схема для 8 команд.

организаций или фамилий участников над линией, соответствующей вынутому номеру. Технические результаты пишутся под линиями.

Если количество участников не будет представлять число 2^n, сетку встреч надо составлять так, чтобы со 2-го тура количество соревнующихся равнялось одному из чисел степени двух.

Узнать, какое количество участников вступит в соревнование с 1-го тура, можно при помощи формулы: $(A - 2^n) \cdot 2$, где А есть число всех участников, а n будет такая степень двух, при которой мы получим число меньшее, но ближайшее к А.

Возьмем пример: количество участников $A = 10$. Ближайшее меньшее число, являющееся n-ой степенью 2, будет 8, т. е. $2^3 = 8$. Узнаем, таким образом, что ко 2-му туру должно остаться 8 участников. $10 - 8 = 2$, т. е. 2 участника должны выбыть из соревнований в 1-м туре. Для игры с ними в 1-м туре нужны противники; поэтому мы помножаем 2×2 и получаем число участников 1-го тура; оно равно 4. Раскроем формулу последовательно: $(A - 2^n) \cdot 2 =$

[1] Установившееся название «день» менее правильно, чем «тур», так как иногда в один календарный день могут быть проведены 2 тура, например в теннисе, волейболе, городках.

$=(10-2^3)\cdot 2=(10-8)\cdot 2=2\times 2=4$ (рис. 3). Рис. 3 показывает, что четыре участника 1-го тура получают средние номера, 4, 5, 6 и 7-й, а участники, получившие по жребию верхние и нижние номера, вступают в соревнование со 2-го тура. Порядок участия в соревнованиях установился условно, но условность эта действует

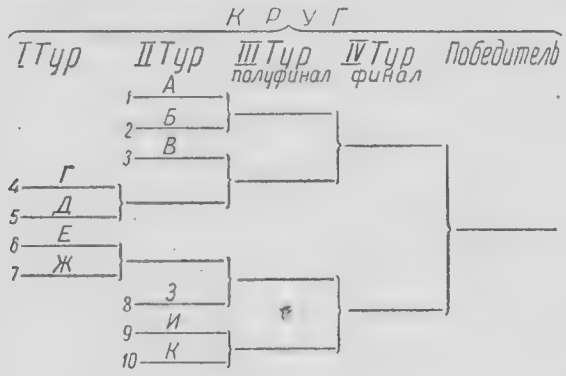


Рис. 3. Схема для 10 команд.

во всем мире. Если количество участников нечетное, а следовательно, вступающих со 2-го тура будет число тоже нечетное, всегда снизу оставляют на одного участника больше.

Пример. При 11 участниках формула последовательно раскрывается так: $A=11.\ (11-2^3)\cdot 2=(11-8)\cdot 2=3\times 2=6$. Шесть уча-

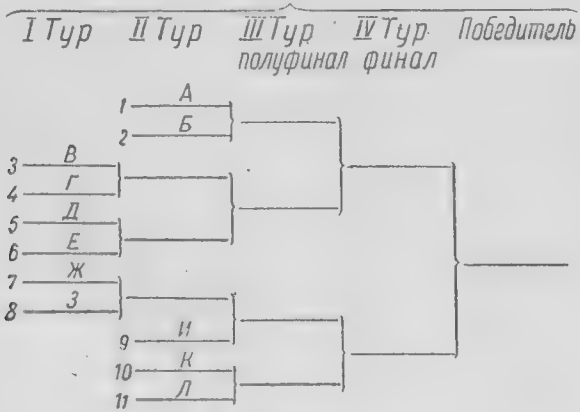


Рис. 4. Схема для 11 команд.

стников вступают в соревнование с 1-го тура, это средние номера, а верхние и нижние вступают со 2-го тура, причем снизу три, а сверху два (рис. 4). По формуле $(A-2^n)\cdot 2$ можно решить любой пример. $A=117.\ (117-2^6)\cdot 2=(117-64)\cdot 2=53\cdot 2=106$, т. е. 106 участников вступают в розыгрыш с 1-го тура.

При розыгрыше по олимпийской системе выявляется только победитель — первое место, все остальные, как проигравшие, считаются выбывшими из соревнований. Однако в некоторых случаях желательно выявить и остальные места по порядку. Сделать это можно только условно и, конечно, очень приближенно, при помощи дополнительных игр. Условливаются, что команда, выбывшая из соревнований в финале, получает 2-е место. Команды, выбывшие в полуфиналах, играют между

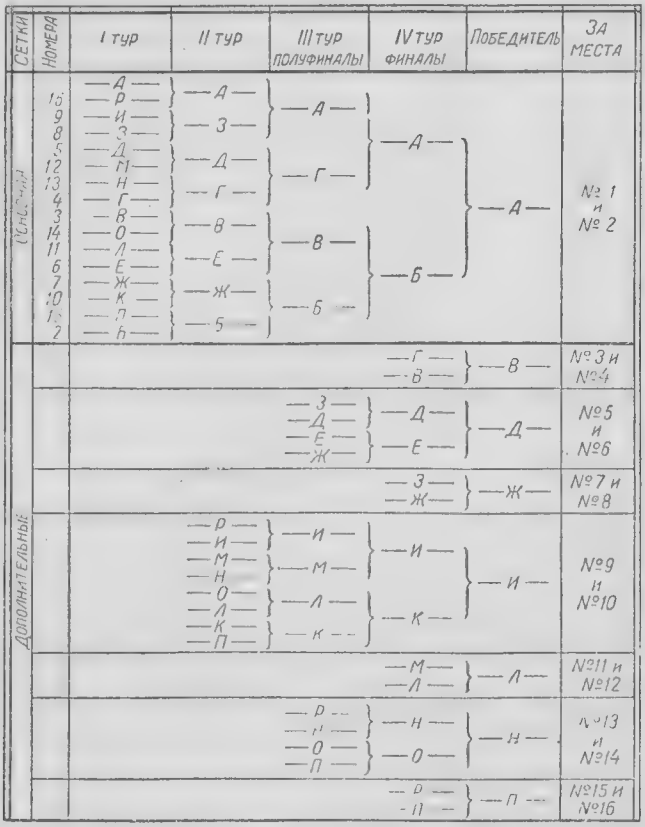


Рис. 5*а*. Схема для 16 команд с размещением дополнительных сеток.

собой, и победитель получает 3-е место, а побежденный—4-е. За 5, 6, 7 и т. д. места борьба продолжается дополнительно в порядке, показанном на рис. 5*а* и *б*.

Круговая система

Круговая система розыгрыша соревнований состоит в том, что каждый участник встречается по очереди со всеми остальными участниками розыгрыша.

В результате этих соревнований победителем считается участник,

набравший наибольшее количество очков. Остальные участники занимают определенные места, согласно показанным результатам. Недостаток этой системы тот, что она требует большого количества времени для розыгрыша.

Высчитать необходимое количество времени для проведения розыгрыша по круговой системе можно по формуле: $\frac{n(n-1)}{2}=x$, где n — число участников, а x — количество встреч. Возьмем пример, где $n=17$, и раскроем формулу: $\frac{17(17-1)}{2}=x=\frac{17\cdot 16}{2}=x=\frac{272}{2}=$ $=x=136$. Следовательно, при 17 участниках для розыгрыша первенства по круговой системе потребуется провести 136 встреч.

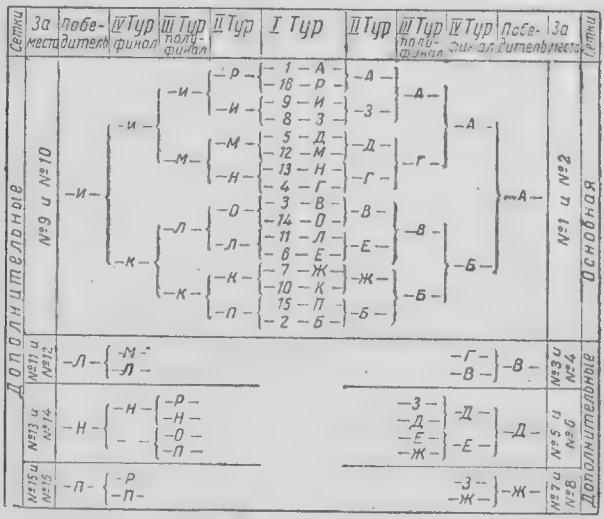


Рис. 5*б*. Схема для 16 команд с размещением дополнительных сеток.

Порядок встреч по круговой системе при любом количестве участников принято составлять по «таблицам Бергера», сразу на все время розыгрыша первенства.

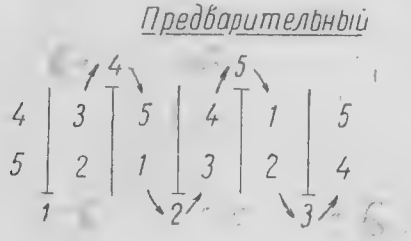
Эти таблицы предусматривают равномерное распределение встреч на своих полях и на полях противников и устанавливают строгую очередность сменяемости этих полей в течение всего розыгрыша. Так, если одна встреча проводилась на своем поле, то очередная, как правило, проводится на поле противников.

Одна и та же таблица будет годна для двух смежных чисел, например 5 и 6, 7 и 8, 21 и 22 и т. д.

Способ составления таблиц заключается в следующем: по нечетному числу, обозначающему требуемое количество участников, проводится число вертикальных линий. Так, при 5 и 6 участниках этих линий будет 5; при 7 и 8 участниках их будет 7 и т. д. (рис. 6).

Под 1-й линией ставится 1-й номер, а остальные номера, 2—3—4—5, выписываются по обеим сторонам этой линии против часовой стрелки. Затем, в дальнейшем, между остальными линиями номера пишут зигзагообразно или «змейкой» (см. направление, указанное стрелками). Начиная с номера, стоящего вверху слева от первой линии (в данной таблице—номер 4), который ставится над второй линией, остальные номера в дальнейшем размещаются сверху вниз и снизу вверх в той последовательности, в которой они размещены около первой линии, каждый раз ставя один номер то над очередной вертикальной линией, то под ней.

Каждая вертикальная линия соответствует туру, причем номера в парах, стоящие слева от вертикальных линий и снизу под линиями,



Для нечетных туров

I Тур	III Тур	V Тур
1-(6)	2-(6)	3-(6)
2-5	3-1	4-2
3-4	4-5	5-1

Окончательный круг

I Тур	II Тур	III Тур	IV Тур	V Тур
1-(6)	(6)-4	2-(6)	(6)-5	3-(6)
2-5	5-3	3-1	1-4	4-2
3-4	1-2	4-5	2-3	5-1

Рис. 6. График по вертикальным линиям для 5—6 команд.

Для четных туров

II Тур	IV Тур
(6)-4	(6)-5
5-3	1-4
1-2	2-3

Рис. 7. График по кругу.

выписываются первыми. Вторыми в парах — номера, стоящие справа от вертикальных линий и сверху над линиями. Пары в каждом туре нужно выписывать от номеров, стоящих под линиями и над линиями. Получаем следующий порядок встреч: в 1-м туре при 5-ти участниках номер 1 играть не будет, а при 6-ти участниках будет играть с номером 6 и т. д.

Второй способ составления таблиц заключается в том, что число номеров, составляющих количество участников, в каждом туре размещается вокруг одного неподвижного номера.

В качестве неподвижного номера следует брать самый крупный четный номер. Этот неподвижный номер в каждом нечетном туре ставится вверху правого столбца номеров, а в четных турах — вверху левого столбца. Так, при 5—6 участниках таблица строится относительно неподвижного номера 6 и туров будет 5 (рис. 7), при 7 — 8 участниках — относительно 8 и 7.

Сначала составляется расписание встреч для нечетных туров, а потом для четных. В нечетных турах номер 1 играет с номером 6 в 1-м туре, номер 2 — с номером 6 в 3-м туре, номер 3 с номером 6 в 5-м туре; остальные номера в турах расставляются по часовой стрелке, в прямой порядковой последовательности в два столбца. Далее составляются четные туры, в обратной последовательности, вначале 4-й тур, а затем 2-й тур. В 4-м туре номер 6 играет с номером 5, а во 2-м туре—номер 6 играет с номером 4 и т. д. Остальные номера должны попрежнему быть расположены в два столбца против часовой стрелки, в обратной порядковой последовательности. При нечетном количестве участников наибольший номер, стоящий в верхней паре, оказывается свободным.

На своем поле играют левые номера, а правые играют на чужом.

Составление графиков для большего числа участников производится по тому же принципу, т. е. для 9—10 участников проводится по числу туров 9 вертикалей, для 11—12 участников — 11 и т. д.

Для ускоренного проведения соревнования по круговой системе можно всех участников разбивать на подгруппы. Выявив в подгруппах порядок занятых мест по силам, составляют новые подгруппы и окончательно устанавливают результаты розыгрыша.

Пример. Двенадцать участников сначала разбиваются на 3 подгруппы. Внутри каждой подгруппы проводится 3 тура. Участники, занявшие первые два места в каждой подгруппе, включаются в одну новую подгруппу, а оставшиеся на двух последних — во вторую. Таким образом, каждая команда проведет всего восемь встреч (3 по 1-му туру и 5—по 2-му) вместо одиннадцати.

То же самое можно сделать и для другого числа участников.

Смешанный вид розыгрыша

В целях сокращения времени, требуемого для розыгрыша, а иногда и сокращения переездов участников, можно применить смешанный вид розыгрыша, используя и олимпийскую и круговую системы.

Для этого все участники разбиваются на несколько зон, или групп, по общему объединяющему их признаку: территориальному, производственному и др.

Внутри таких зон, или групп, проводится предварительный круг встреч по олимпийской системе для выявления победителя. Далее, во второй круг встреч, включаются только победители, а все побежденные выбывают из розыгрыша, если не будут проводиться добавочные встречи в зонах. Встречи победителей зон во втором круге могут проходить по круговой системе (рис. 8). Такой вид розыгрыша дает возможность определить несколько порядковых мест. В данном примере определяются 4 первых места.

Учет результатов розыгрыша при круговой системе

В спортивных играх можно применять зачет по одной команде и зачет по нескольким командам от одного коллектива.

При зачете по одной команде результаты каждой команды учиты-

ваются отдельно. Например, первенство среди первых команд в этом случае может быть выиграно одним коллективом, а первенство среди вторых команд — другим и т. д.

При зачете по нескольким командам от коллектива победителем считается тот коллектив, команды которого в общей сложности наберут большее количество очков.

Вполне возможен одновременный учет результатов как отдельно по каждой команде, так и по коллективу в целом, как бы командно-коллективный зачет.

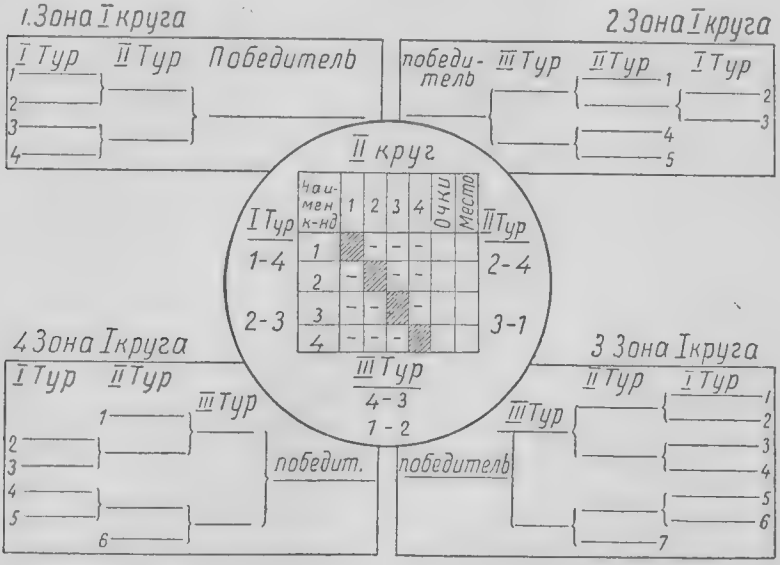


Рис. 8. Схема смешанного розыгрыша.

При таком виде зачетов в условиях розыгрышей заранее устанавливается количество команд от каждого коллектива, принимающего участие в розыгрыше первенства.

Если при таких розыгрышах по коллективу по каким-либо причинам от какого-нибудь коллектива выступает неполное количество команд, предусмотренное условиями розыгрыша, то, как правило, за недостающую команду коллективу засчитывается поражение от всех соответствующих команд тех организаций, с которыми недостающая команда должна была встречаться, а тем, в свою очередь, засчитываются победы.

Различные виды зачета по нескольким командам применяются в настоящее время в самых широких масштабах и имеют в общегородских первенствах значительное преимущество перед зачетом по одной команде.

Следует учитывать, что от успехов младших команд в той же степени зависит судьба розыгрыша, как и от успехов старших или даже первых команд.

Прежде всего, зачет по коллективу позволяет судить об уровне спортивно-технических достижений не только какой-либо одной команды, а всего коллектива в целом; кроме того применение этого вида зачета заставляет коллективы и организации более внимательно относиться к нуждам младших команд, женских команд, а также команд детей старшего возраста, как подрастающих резервов для замены и пополнения игроков младших и старших команд новыми кадрами.

Оценка технических достижений

Спортивные игры по продолжительности встреч делятся на две группы: встречи на время и встречи на определенное количество игр и партий.

Первая группа игр: футбол, хоккей — 90 мин., регби — 80 мин., баскетбол — 40 мин., ручной мяч — 60 мин. и т. д.; в течение этого времени каждая борющаяся сторона старается набрать как можно больше «очков». В футболе, хоккее, ручном мяче—провести в ворота противников больше мячей, в баскетболе — забросить больше мячей в корзину противников и тем самым добиться преимущества над своим противником.

Вторая группа игр: теннис, волейбол, городки, бейсбол и др. Встречи слагаются из партий, партии — из игр (в городках из фигур), а очко состоит из ударов (бросков), одного или нескольких.

Учет результатов соревнований оформляется протоколом. Для каждой спортивной игры существует специальная форма протокола.

Очковая оценка полученных результатов

Победа, поражение и ничья в спортивных играх оцениваются очками. Это делается для того, чтобы иметь объективные сравнительные показатели, характеризующие технические достижения каждой участвующей команды, каждого коллектива как по отдельным встречам, так и по всем суммарно.

Существует несколько видов таблиц для перевода результатов на очки. Эти таблицы делятся на две группы: для зачета по одной команде и для зачета по нескольким командам.

Результаты	Оценочные „очки"		
	Шах Шаш.	Ленинградск	Московская
Победы	1	2	3
Ничьи	0,5	1	2
Поражения	0	0	1
Неявки	0	0	0

Рис. 9. Шкала оценки технических результатов при зачете по одной команде.

Наиболее распространенными будут следующие три шкалы оценки (рис. 9).

Оценка технических результатов за весь розыгрыш определяется посредством простого подсчета количества очков (по одной из приведенных шкал), получаемых каждым участником или командой за соответствующие результаты каждой встречи. Результаты всех встреч дадут сумму очков.

Общее количество очков определяет место, которое команда заняла в розыгрыше; команда, набравшая максимальное количество или наибольшую сумму очков, получает первое место, следующая за ней — второе и т. д.

Из приведенной шкалы видно, что по Ленинградской ничья оценивается несколько меньше, зато победа в сравнении с ничьей оценивается несколько выше, чем по Московской.

При зачете по коллективу оценка достижений различных команд одним и тем же количеством очков не стимулирует отбора наиболее подготовленных и сильных игроков в старшие команды и не регулирует подбора игроков по командам.

наименован результатов	оценочные „очки" по командам							
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
победы	24	21	18	15	12	9	6	3
ничьи	16	14	12	10	8	6	4	2
поражения	8	7	6	5	4	3	2	1
неявки	0	0	0	0	0	0	0	0

Рис. 10. Московская шкала оценки технических результатов при зачете по коллективу.

наименование результатов	оценочные „очки" по командам							
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
победы	8	7	6	5	4	3	2	1
ничьи	4	3,5	3	2,5	2	1,5	1	0,5
поражения	0	0	0	0	0	0	0	0

Рис. 11. Ленинградская шкала оценки технических результатов при зачете по коллективу.

При диференцированной оценке большее количество очков получают старшие команды (рис. 10 и 11).

Такой способ оценки существует более 10 лет и вполне себя оправдал.

Введение в выступающий коллектив, в число зачетных, женских и детских команд заставляет организации привлекать женщин, девушек и юношей и проводить с ними учебно-тренировочную работу. Таким образом, применение зачета по коллективу значительно содействует распространению спортивных игр среди женщин к детей.

Для записи результатов розыгрышей, проводимых по круговой системе, пользуются особой сеткой.

Форма сетки составляется согласно приведенному ниже образцу (рис. 12). Против каждого коллектива, над названием того коллектива, с которым была встреча, выписываются в первой графе результат встречи, а во второй — очки, которые за эту встречу получает коллектив.

Если розыгрыш идет в 2 круга, то клетки делятся горизонтальными линиями на 2 части.

При записи результатов встреч первой пишется та цифра мячей, которую команда забила, а второй — цифра мячей, полученных в свои ворота.

При одинаковом количестве очков место команд по условию определяется количеством забитых и пропущенных мячей в продолжение встреч или переигровкой для окончательного определения мест.

Сетку встреч рекомендуется иметь для каждой команды отдельно. Общая сетка для записи итоговых результатов коллектива в целом составляется таким же способом (рис. 13).

ПОЛОЖЕНИЕ О СОРЕВНОВАНИЯХ

Положение о соревнованиях регулирует деятельность участвующих команд, коллективов и организаций в вопросах, непосредственно связанных с подготовкой, ходом соревнований и их результатами. Положение содержит сведения об игроках, командах, коллективах, капитанах команд и их заместителях, судьях, представителях и пр.

Наименов организаций	Торпедо	Спартак	Динамо	Металлург	Локомотив	Мячей		Очки	Места
						вбито	пропущено		
Торпедо	■	1-3 0	2 5 0	3-3 1	2-1 2	8	12	3	IV
Спартак	3-1 2	■	1-1 1	0-0 1	0-1 0	4	3	4 x)	II и III
Динамо	5-2 2	1-1 1	■	1-0 2	3-0 2	10	3	7	I
Металлург	3-3 1	0-0 1	0-1 0	■	4-0 2	7	4	4 x)	II и III
Локомотив	1-2 0	1-0 2	0-3 0	0-4 0	■	2	9	2	V

Рис. 12. Сетка учета технических результатов при зачете по одной команде.

Положение устанавливает принципы, технику построения и организацию календарного розыгрыша; руководство проведением розыгрыша; сроки заявок; порядок проведения соревнования; взыскания, систему розыгрыша, оценку и учет результатов; порядок перевода из группы в группу; порядок подачи протестов; награждение призами и дипломами лучших участников.

Положение устанавливает также материальную сторону при проведении соревнований: нормы входной платы для посетителей; порядок распределения сбора; порядок оплаты за аренду мест для соревнования и т. п.

Организации, желающие участвовать в календарном соревновании, подают перед началом в соответствующую секцию предварительные заявки с указанием:

а) адреса своего поля, его размеров, дней, в которые оно может быть предоставлено для соревнований, путей сообщения;

б) количества выставляемых команд;

в) формы коллектива;

г) фамилии представителя и его заместителя и их адреса.

После включения организации, подавшей заявку, в календарное соревнование она обязана на всех своих игроков представить список по установленной форме, с обязательным заполнением соответствующих карточек и с разрешением врача на участие игроков в соревнованиях именно по данному виду спортивной игры.

Организация, проводящая соревнование на основании результатов предыдущего сезона, распределяет всех участников на группы и определяет порядок розыгрыша.

Наимен организ	Локомотив	Динамо	Металлург	Спартак	Очки	Место
Локомотив		I к 2-4 = 8 II к 3-5 = 6 III к 3 2 = 15 IV к 6-4 = 12 V к 5-2 = 9 итого 50	I к 3-1 = 24 II к 2-0 = 18 III к 4-1 = 15 IV к 0-1 = 4 V 2-3 = 3 итого 64	I к 2-5 = 8 II к 3-6 = 6 III к 5-2 = 15 IV к 4-2 = 12 V к 3 2 = 9 итого 50	164	III
Динамо	I к 4-2 = 24 II к 5-3 = 18 III к 2-3 = 5 IV к 4-6 = 4 V к 2-5 = 3 итого 54		I к 7-0 = 24 II к 0-3 = 18 III к 4-2 = 15 IV к 3-0 = 12 V к 5-1 = 9 итого 78	I к 1-2 = 8 II к 2-2 = 12 III к 3-4 = 5 IV к 4-2 = 12 V к 1-3 = 3 итого 40	172	II
Металлург	I к 1-3 = 8 II к 0-2 = 6 III к 1-4 = 5 IV к 1-0 = 12 V к 3-2 = 9 итого 40	I к 0-7 = 8 II к 0-3 = 6 III к 2-4 = 5 IV к 0-3 = 4 V к 1-5 = 3 итого 26		I к 0-6 = 8 II к 0-4 = 6 III к 0-5 = 5 IV к 1-3 = 4 V к 2 5 = 3 итого 26	92	IV
Спартак	I к 5-2 = 24 II к 6-3 = 18 III к 2-5 = 5 IV к 2-4 = 4 V к 2-3 = 3 итого 54	I к 2-1 = 24 II к 2-2 = 12 III к 4-3 = 15 IV к 2-4 = 4 V к 3-1 = 9 итого 64	I к 6-0 = 24 II к 4-0 = 18 III к 5-0 = 15 IV к 3-1 = 12 V к 5-2 = 9 итого 78		196	I

Рис. 13. Сетка учета технических результатов при зачете по 5 командам от коллектива.

Соревнования в начале сезона должны быть более легкими и предшествовать более трудным.

С целью подготовки к календарным соревнованиям каждая участвующая команда перед началом розыгрыша обязана провести не менее двух товарищеских встреч.

Таким образом, участники и команды имеют возможность заранее проверить этими соревнованиями свою подготовленность к календарным соревнованиям.

Это важно и для руководящей организации, отвечающей за подготовку и проведение соревнований.

Весенний календарный розыгрыш по футболу, например, для команд и коллективов бывает как бы подготовительным к соревнованиям с более напряженной борьбой коллективов осенью.

Весенний календарный розыгрыш должен быть менее продолжительным, чем осенний.

Органы руководства соревнованиями

Непосредственными органами руководства по организации и проведению соревнований будут секции: комитетов по делам физкультуры и спорта, советов добровольных спортивных обществ и коллективов (рис. 14*а* и *б*).

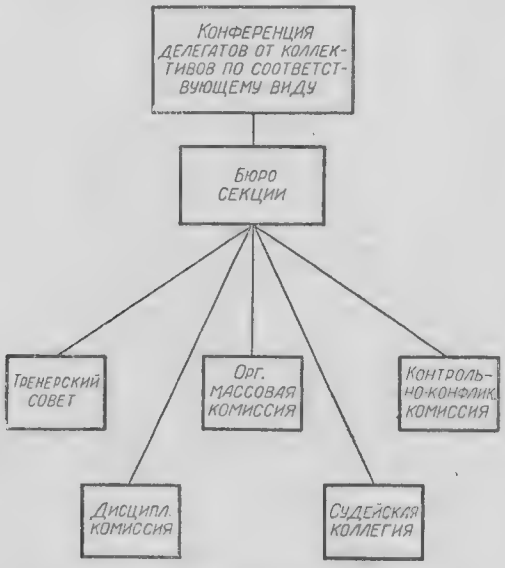


Рис. 14*а*. Схема руководящего органа.

Секция руководящего органа

При Всесоюзном, республиканских, областных и краевых комитетах по делам физкультуры и спорта секции, как правило, назначаются из видных специалистов, заслуженных мастеров спорта.

Секции при городских комитетах по делам физкультуры и спорта обычно избираются на общегородской конференции делегатами, избранными активом секции физкультурных коллективов. При Московском комитете по делам физкультуры и спорта, например, футбольно-хоккейная секция избирается делегатами от всех команд, участвующих в общегородском первенстве коллективов. Таким образом, от каждых 11 игроков посылается 1 делегат.

Для повседневной работы секция избирает президиум или бюро и ряд комиссий.

Обычно секции при комитетах по делам физкультуры и спорта имеют следующие комиссии:

организационно-массовую,
коллегию судей,
контрольно-конфликтную,
дисциплинарную,
совет тренеров.

Организационно-массовая работа состоит в подготовке и проведении различных соревнований, товарищеских и календарных, связан-

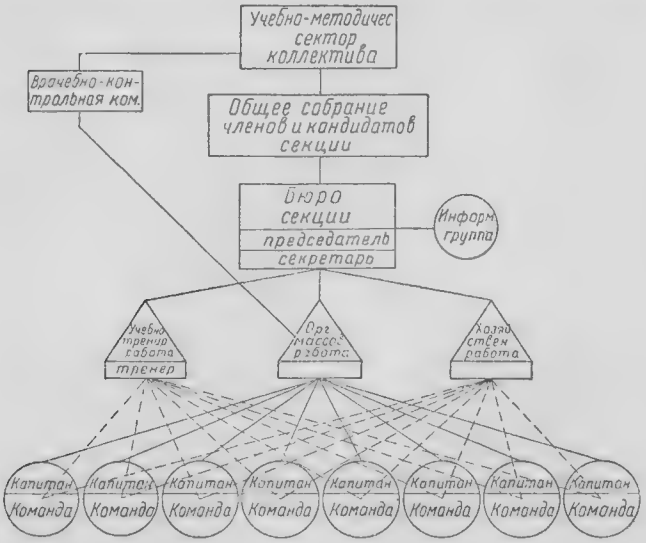


Рис. 14*б*. Схема секции коллектива.

ных с розыгрышами первенств между командами коллективов; в учете и проверке личного состава участников; в утверждении технических результатов; в заготовлении заявок, карточек, паспортов, протоколов и т. д.; в проверке и оказании непосредственной помощи коллективам; в проведении оборонно-воспитательных мероприятий (БГТО, ГТО I и II ступени); в вовлечении новых членов в организацию; в проведении агитационной и массово-разъяснительной работы среди участников, зрителей, посетителей площадок, стадионов, связанной с пропагандой очередных задач советского физкультурного движения и спорта через соцсоревнование; в выпуске стенгазет, устройстве спортивных праздников, агит-уголков (газеты, журналы, лозунги, плакаты, специальная литература, кино, призы и т. д.). При секциях же, как правило, существуют судейские коллегии.

Контрольно-конфликтная комиссия занимается разбором конфлик-

тов и протестов, связанных с проведением соревнований; контролирует учебно-методическую и хозяйственную деятельность организаций.

Дисциплинарная комиссия проводит воспитательную работу среди физкультурников, поддерживает и поднимает сознательную дисциплину, борется со всеми отрицательными явлениями в рядах физкультурников, искореняет грубость и пр.

Она рассматривает заявления о переходах физкультурников из одной организации в другую.

Дисциплинарная комиссия проводит совещания с представителями организаций и коллективов физкультуры, устраивает доклады, выступает в физкультурной и общей печати, руководит работой дисциплинарных комиссий спортивных организаций. Заседания свои дисциплинарная комиссия проводит открыто, с широким привлечением на них рядовых физкультурников и трудящихся.

При рассмотрении вопросов обязательно приглашаются на заседание представители всех тех организаций, которые заинтересованы в решении данного вопроса, представители отделов и секций комитетов и советов спортивных обществ.

Дисциплинарная комиссия периодически созывает для обсуждения вопросов воспитательной работы совещания из представителей заинтересованных организаций (комсомольских, профсоюзных, советов спортивных обществ). Отдельные заседания проводятся с выездом в какую-либо организацию для разбора дел, имеющих местное значение.

Дисциплинарная комиссия выносит следующие решения в отношении коллективов, команд и физкультурников:

а) выговор и строгий выговор, предупреждение, постановку на вид;

б) запрещение в течение определенного срока выступать в открытых соревнованиях и встречах;

в) ставит вопрос перед президиумом о роспуске бюро секции или совета коллектива.

Дисциплинарная комиссия отчитывается на широких совещаниях физкультурников и периодически помещает в органах печати отчетные статьи и заметки о своей работе.

Совет тренеров проверяет повседневную работу тренеров команд и оказывает им практическую помощь; проводит и участвует в учебно-тренировочной работе; составляет учебные планы, программы, конспекты; занимается вопросами повышения квалификации тренеров, подготовкой новых кадров из среды лучших игроков путем проведения конференций, собраний, лекций, курсов, сборов, посещений занятий лучших тренеров.

Секция коллектива

Секция—это часть коллектива добровольного спортивного общества. Секция работает под руководством учебно-методического сектора коллектива.

В коллективе может быть общая секция спортивных игр или отдельно: 1) футбольно-хоккейная, 2) ручных игр (баскетбол, волейбол, ручной мяч), 3) теннисная, 4) городошная, 5) регби, 6) бейсбольная и т. д.

Структура секции коллектива. На общем собрании членов и кандидатов коллектива избирается бюро секции, обычно на летний или зимний сезон. Количественный состав бюро секции определяется в зависимости от общего числа членов и кандидатов, интересующихся данной спортивной игрой.

Бюро занимается организационно-массовой, учебно-тренировочной и хозяйственной работой.

Организационно-массовая работа состоит в устройстве соревнований (оформление заявочных списков, карточек и пр.), составлении команд, проведении оборонно-воспитательных мероприятий и пр.

Учебно-тренировочная работа состоит в проведении практических занятий и обеспечении подготовки команд к участию в соревнованиях (медицинский контроль, программа, расписание, учет и пр.).

Хозяйственная работа состоит в материальном обеспечении организационно-массовых и учебно-тренировочных мероприятий.

Сведения о порядке выступлений и результатах соревнований дает информационная группа бюро секции.

Участники соревнований

Права и обязанности участника соревнований. В официальных соревнованиях участвовать можно только в той организации, в которой физкультурник состоит членом или кандидатом.

К соревнованиям допускаются мужчины не моложе 18 лет, женщины не моложе 17 лет и юноши и девушки 15—17 лет, прошедшие медосмотр, допущенные врачом и не дисквалифицированные на данный период.

Обычно каждый участник в один день может участвовать только в одном соревновании, а в течение одной шестидневки не более чем в двух соревнованиях с промежутком между ними не менее чем в 40 час. В соревнованиях по теннису, городкам, волейболу разрешается выступать 2 дня подряд, но не более как в трех соревнованиях в шестидневку. В соревнованиях по футболу, хоккею, баскетболу для команд старших групп в отдельных случаях могут быть разрешены выступления 2 дня подряд.

Капитан. Каждая команда возглавляется капитаном, который обычно выбирается из самых лучших игроков команды, политически подготовленных, имеющих общественные заслуги, по опыту и дисциплине самых авторитетных.

Во время соревнований капитан руководит командой, а именно: а) следит за своевременной явкой команды к месту соревнования, а также распиской участников в протоколе, который заверяет своей подписью; б) предупреждает судью о неполном составе команды и о выходе из игры того или иного игрока вследствие несчастного случая или по другим причинам; в) следит за поведением игроков своей команды на поле и в случае надобности останавливает участников, допускающих непозволительные приемы или выражения; капитан имеет право в случае необходимости удалить с поля игрока своей команды, предупредив об этом судью; г) принимает меры к удалению с поля игрока, отка-

зывающегося покинуть поле по предложению судьи; д) безоговорочно выполняет все указания судьи по отношению ко всей команде.

Капитан команды в случае необходимости может в перерыве или по окончании игры просить разъяснения у судьи в отношении тех или иных его действий, а также просить судью усилить внимание для определения поведения отдельных игроков соревнующихся команд. Все объяснения с судьей капитан обязан вести спокойным тоном и в корректной форме. В случае отсутствия капитана все его права и обязанности переходят к его заместителю. Капитан команды и его заместитель обязаны твердо знать положение о соревнованиях и правила игры. Секция совместно с коллегией судей по мере необходимости может назначать капитанам и их заместителям испытания в знании положения и правил игры.

Все игроки команды обязаны во время соревнования исполнять все указания капитана и все переговоры с должностными лицами вести исключительно через капитана своей команды.

Представитель. Каждая организация, принимающая участие в соревновании, выделяет представителя и его заместителя.

Права и обязанности представителя. Представитель организации несет ответственность за правильность состава команд и за их поведение на месте соревнований, а в случае выезда за пределы своего города, района—и за действия команды в течение всей поездки.

Представитель обязан не допускать к соревнованию лиц, не отвечающих установленным нормам и требованиям положения. К представителю, в случае надобности, непосредственно обращается судья. Представитель обязан явиться к судье по первому его вызову. До начала соревнования представитель должен четко и ясно заполнить все графы протокола и вызвать игроков своих команд для расписки в присутствии судьи, для проверки и отметок. Перед соревнованием представитель должен проверить состояние и разметку поля, состояние раздевалок, уборных и душа. Приготовить бланки протоколов и проверить пригодность инвентаря, принадлежностей и наличие аптечки. В случае недочетов заявить об этом судье до начала встречи. В случае неявки назначенного судьи представители должны организовать совместно с капитаном выбор судьи. Во время соревнования представитель организации является хозяином поля, следит за порядком как в помещении, так и среди зрителей на трибунах. Во время игр находится в том пункте, который он перед началом указывает судье. Обязан немедленно организовать и оказать неотложную медпомощь пострадавшим игрокам (вызов врача, скорой помощи и т. д.), в перерыве обеспечить чай или кипяченую воду для судьи и участников. По окончании соревнования и подписи протокола судьей представитель должен расписаться на протоколе и получить у судьи протокол соревнования. Представитель обязан известить участников своей команды, получивших замечание судьи или удаленных с поля, об обязательной персональной явке на первое очередное заседание дисциплинарной комиссии. В случае серьезных проступков участников соревнования или замечания судьи по адресу организации представитель обязан явиться на первое очередное заседание дисциплинарной комиссии для

дачи объяснений по существу. Вопросы о нарушении распорядка самим представителем подлежат компетенции только бюро секции. Всем распоряжениям представителя, относятся ли они к отдельному игроку, к команде в целом или к присутствующим членам коллектива, указанные лица обязаны подчиняться. По окончании календарного дня представитель отчитывается на бюро секции, докладывая как о технических результатах, так и по вопросам распорядка. Представитель должен точно знать положение о соревнованиях и правила. Секция совместно с коллегией судей может проводить испытания представителей в знании положения и правил игры. Представитель имеет право узнавать все результаты соревнования до их опубликования и, в случае надобности, заявлять протесты.

Протесты. Протестовать можно лишь в том случае, если налицо имеется явное нарушение правил игры, например: судья не засчитал (в хоккее) мяч, прошедший в ворота непосредственно с углового удара, или судья не допустил на поле недостающего игрока, не доиграл или переиграл положенное время и пр.

Протест должен содержать подробное описание конкретного факта нарушения правил с ссылкой на соответствующий параграф.

Протест подается от организаций, проводящих соревнование. На нем должна быть пометка о своевременном извещении заинтересованных лиц (представителя, противников, судьи и пр.) или организаций. Заключение о действиях судьи дает коллегия судей, по другим вопросам—секция или комиссия по данному виду. Подавать протест надо не позднее ближайшего заседания комиссии или секции, следующего за соревнованием. Органы, разбирающие протест, могут возбуждать ходатайство перед секцией о наложении взыскания на организацию, подавшую необоснованный протест.

5. СУДЕЙСТВО СПОРТИВНЫХ ИГР

Существуют две основные формы судейства спортивных игр — неподвижное и подвижное судейство.

Неподвижное судейство применяется в теннисе, волейболе, городках, итальянской лапте и др. Во время судейства судья находится на специальной вышке. В городках и бейсболе судья передвигается на площадке по мере необходимости, но в крайне ограниченных пределах (зона действия судьи связана сравнительно небольшим по размерам местом).

Условия и правила игры в волейбол, а особенно теннис, позволяют судье более успешно справляться с несением обязанностей только при постоянном местоположении.

Подвижное судейство практикуется в регби, футболе, хоккее (русском, канадском и скандинавском), баскетболе, гандболе, ручном мяче. Эти игры по количеству участников, размерам площадки, по разнообразию технических и тактических условий наиболее сложны и трудны для судейства. Для того чтобы лучше следить за всем ходом игры, судье приходится самому быстро передвигаться за постоянно движущимся мячом.

ПРАВА, ОБЯЗАННОСТИ И РАБОТА СУДЬИ

1) **Общие права и обязанности.** Судья непосредственно руководит соревнованием и воспитывает соревнующихся.

Судья в своих действиях должен быть честным, объективным и культурным, иметь достаточную теоретическую подготовку и технические навыки по судейству. Для этого надо сдать теоретические испытания и пройти соответствующую практическую подготовку, а также быть членом судейской коллегии.

Своими беспристрастными решениями судья делает игру объективно правильной. Не отнимая личной инициативы от участников соревнования, судья направляет игру, заставляя игроков действовать в рамках правил. Основная обязанность судьи состоит в ограждении интересов соревнующихся.

Судья несет полную ответственность за нормальное проведение соревнования.

2) **Порядок назначения судей.** Для руководства соревнованиями судейской коллегией назначаются судьи. На судейство они являются с соответствующей повесткой назначения. Повестка вручается за определенный срок до начала соревнования. В повестке перечисляются участники соревнования, время (число, часы), место и характер судейства (в качестве главного судьи, дежурного, старшего помощника и пр.).

Помощники обычно подбираются старшим или дежурным судьей на месте соревнований. На важные соревнования помощники назначаются судейской коллегией.

При неявке старшего судьи дежурный судья назначает из числа присутствующих в данный момент членов судейской коллегии, а при отсутствии таковых судит игру сам.

При неявке на игру назначенных судей дежурного и старших происходят выборы старшего судьи между представителями или капитанами.

3) **Главный судья.** Главный судья решает все возникающие вопросы, не предусмотренные положением или инструкцией. Обычно в спортивных играх главный судья назначается на спортивных праздниках или первенствах.

Главный судья может изменять порядок отдельных встреч, отменить соревнование или перенести его.

4) **Дежурный судья.** При проведении нескольких игр в один день на одном поле по одной и той же игре назначается дежурный судья для наблюдения за судейством отдельных игр. В его же обязанности входит наблюдение за оборудованием, инвентарем и принадлежностями для соревнований, обеспечение помощниками и пр.

5) **Старший судья** судит отдельные игры, и в его обязанности входит: а) контроль за соблюдением правил, наблюдение за порядком во время соревнования, контроль за наблюдением положения о соревнованиях; б) соблюдение интересов команд; в) надзор за безопасностью игроков и ограждение их от неправильных приемов и увечий со стороны противников.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА К СУДЕЙСТВУ

Работа судьи связана с повышенным нервно-мышечным напряжением. Поэтому судья обязан соблюдать известный режим труда, отдыха и питания. Накануне соревнования судья безусловно должен отказаться от всяких излишеств. Утомление понижает физическую работоспособность и мозговую деятельность.

С получением извещения о назначении на судейство, судья должен: а) приготовить соответствующий костюм (цвет костюма должен отличаться по возможности от цветов формы участвующих команд), б) независимо от своей квалификации пересмотреть правила игры, в) спать накануне судейства не менее 6—7 час.

В день соревнования судья должен рассчитать свое время так, чтобы прибыть на место судейства за 30—40 мин. до начала соревнования. Пищу следует принимать легкую, не отягощающую желудок, не позднее чем за 2 часа до начала судейства.

Судья не должен в день соревнования вести беседу о предстоящем соревновании, а главное, должен избегать высказываться о возможных результатах.

НЕПОСРЕДСТВЕННАЯ ПОДГОТОВКА СУДЕЙСТВА

Началом выполнения судейских обязанностей надо считать вручение судьей повестки назначения дежурному представителю (хозяину поля).

За 20—30 мин. до выхода на поле судья должен осмотреть и определить все условия, в которых должно будет пройти соревнование (состояние погоды, место соревнования, пригодность оборудования и принадлежностей). В зависимости от установленных обстоятельств судья принимает окончательное решение о проведении соревнования или о необходимых мероприятиях по устранению мешающих причин. Кроме того судья:

а) проверяет наличие аптечки и воды (для питья и для умывания);

б) оформляет протокол соревнования в части, касающейся составов команд;

в) фиксирует неявку (если это имеет место) одной из команд;

г) получает часы или секундомер, флажки для судей на линиях, сверяет часы с представителями играющих коллективов и судьями на линиях;

д) определяет пригодность мяча (объем, вес, форма и качество);

е) проверяет наличие помощников и судей на линиях.

СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЯ

Выход на поле должен совпадать с точно назначенным повесткой временем. Вызов команд производится свистками.

После выхода команд на поле судья вызывает к себе капитанов и приветствует их пожатием рук. Затем вместе с капитанами проверяет количество игроков и их одежду и переходит к жеребьевке для выбора сторон поля.

Начальный удар по мячу производится по свистку судьи. Время отмечается с момента первого удара по мячу игроком начинающей команды.

Судья должен находить себе такое место в течение всей игры (при подвижном судействе), чтобы хорошо видеть мяч, обстановку и действия игроков в непосредственной близости мяча, в то же время не мешая ходу игры.

При выборе места нужно учитывать атмосферные условия (солнце, ветер, дождь, снег), состояние грунта на поле (или льда на катке), технические и тактические особенности в различные моменты борьбы за мячи т. д.

Кроме того судья должен учитывать расположение своих помощников и зрителей, особенно если зрители находятся в непосредственной близости от площадки.

Практически (при подвижном судействе) судья держится на поле одной из боковых сторон поля, приблизительно между средней и одной из боковых линий поля, передвигаясь при этом по длине поля и по мере необходимости несколько в глубь площадки, особенно в моменты борьбы за мяч сразу нескольких игроков.

Судья должен приобрести необходимую быстроту бега и общую выносливость, дабы иметь полную возможность не отставать от темпа игры и быть всегда готовым к быстрым и внезапным переменам направлений игроков.

Судья должен с первых минут игры определить общий темп и возможности его колебаний, чтобы координировать темп своего передвижения.

Судья должен наблюдать игру не только в целом (как зритель), а уметь расчленять ее на отдельные фазы (комбинации, маневры и приемы) и расценивать их с точки зрения их соответствия правилам игры.

Судья должен приложить все усилия, чтобы увидеть в игре максимум того, что в ней происходит, и зафиксировать все то, что отчетливо видел, в чем твердо убежден, в чем нет сомнения.

Совершенно естественно, что судье необходима быстрая реакция. Запоздалые решения в этих случаях крайне неблагоприятно действуют на игроков и зрителей.

В большинстве спортивных игр ошибки и правонарушения, а также результат, начало и окончание игры фиксируется судьями с помощью свистка. Свистки для фиксации различных моментов должны быть: сильные и резкие, короткие и продолжительные, отрывистые, спокойные или протяжно-повторные и т. п. Крайне полезно применять короткие повторные, мгновенно-прерывистые свистки, в особенности на грубую игру, как бы подчеркнуть особый характер ошибки, что вызывает беспрекословное подчинение игроков решениям судьи. Характер свистка оказывает большое влияние на играющих; наблюдения показывают, что реакция игрока находится в прямой зависимости от характера свистка.

Судья должен давать свистки только на то, что отчетливо видел и в чем твердо убежден. В особенности это будет относиться к

вбитым мячам, которые должны фиксироваться исключительно на основании твердого убеждения судьи.

Злоупотреблять свистком не следует. Во всех очевидных случаях свисток должен подаваться спокойно, так как для всех и так ясна совершенная ошибка (выход мяча далеко за границы поля, очень высокий мяч в хоккее и т. п.).

Практика установила, что характер свистка должен соответствовать характеру борьбы за мяч в различные моменты игры.

Решения по ходу игры. Все ошибки и нарушения судья должен точно фиксировать и разрешать разумно, справедливо, своевременно, строго объективно, соблюдая правила игры, одинаковые для всех игроков и команд.

Устанавливая ошибку или нарушение правил, следует определить самый характер нарушения или ошибки, одновременно учитывая условия данного момента игры.

Судья выносит решение с назначением взыскания, оценивая сущность проступка. Поэтому размер налагаемого взыскания должен соответствовать характеру проступка.

Знать правила еще недостаточно. Нужно уметь их применять на практике, понимать содержание и смысл каждого параграфа правил, находя логическое, внутреннее оправдание догматическому содержанию.

В случае если по ходу игры создается опасное для участников положение, судья обязан остановить игру и тем самым предотвратить возможность несчастного случая. Если игра будет приостановлена вследствие происшедших нарушений правил, судья устанавливает виновника нарушения и назначает положенное правилами наказание или засчитывает результат в пользу пострадавшей команды. При выполнении штрафных или свободных ударов и бросков судья определяет место, с которого должен быть произведен этот удар и бросок.

Судья разрешает все возникающие вопросы исключительно самостоятельно, действуя только на основании существующих правил и не допуская никакого вмешательства или влияния игроков или зрителей. Все решения судьи окончательны, и все игроки обязаны им подчиняться.

Судья обязан уделять особое внимание наиболее трудным и сложным моментам в определении положения «вне игры», не судить в пользу провинившихся, предупреждая резкую и грубую игру.

В практике судейства бывают случаи, когда смысловое (логическое) применение правил находится в противоречии с формой (текстом) правил, с «буквой» правил. Например, в футболе правила требуют за умышленную игру рукой в пределах штрафной площадки назначать одиннадцатиметровый удар. Но если мяч сразу после игры рукой все же прошел в ворота, следует зачесть, а не останавливать игры, назначая одиннадцатиметровый удар, иначе это пойдет на пользу провинившейся стороны. Следовательно, нельзя формально применять правила в случаях, когда это приносит пользу провинившейся стороне.

Судья должен особое внимание уделять стремлениям отдельных игроков нанести физический вред своим противникам. Надо стараться пресекать в самом начале все малейшие признаки грубости.

Судья обязан пресекать выкрики со стороны игроков и со сто-

роны зрителей, вмешательство последних в игру и прочие причины, мешающие нормальному ходу соревнования. В случае невозможности для судьи устранить самому причины и препятствия, мешающие и нарушающие правильный, нормальный ход соревнования, он должен немедленно требовать вмешательства капитанов и, в крайних случаях, помощи со стороны администрации поля.

Взыскание судьей не снимается. Судья не в праве сложить свое взыскание сам. Поэтому необдуманного решения судьи быть не должно.

Обязанности судьи после соревнования

С истечением положенного времени или набора положенного количества очков или партий одной из сторон судья дает несколько повторных свистков на окончание игры. Команды при уходе с поля должны сохранять строевой порядок. За соблюдением порядка следит судья. Судья производит сверку продолжительности игры каждого периода с контрольными часами.

Судья должен вернуть мячи (в которые играли) и часы дежурному представителю поля, произвести окончательное оформление протокола, занести в соответствующие графы протокола результаты игры, записать непорядки, несчастные случаи, сделанные замечания, предупреждения, удаления с поля игроков и пр. Эти записи производятся с коротким изложением сути дела: что произошло, с кем, в какой момент, по какой причине.

Судья обязан проследить за точным и аккуратным заполнением представителями команд всех граф протокола. Судья в своем присутствии знакомит со сделанными замечаниями представителей команд и дает расписаться в протоколе помощникам и представителям команд. Оформленный протокол судья передает представителю организации, на поле которой происходило соревнование, или организации, руководившей соревнованиями.

При наличии замечаний в протоколе судья обязан явиться на ближайшее заседание секции или дисциплинарной комиссии, разбирающих данное замечание, для более подробного освещения дела.

При разборе и оценке своей работы судья должен объективно и точно излагать положение в отдельных моментах игры и признавать свои ошибки (особенно в К. С.).

Сознательное и самокритичное отношение судьи к собственным ошибкам вселяет в игроках и командах уверенность, что их интересы всегда и во всех случаях будут сохранены. Признание судьей своих ошибок не подорвет, а укрепит его авторитет.

Разбор ошибок на заседаниях секции, коллегии судей (К. С.) или дисциплинарной комиссии (Д. К.) составить полное и верное представление о тех условиях, в которых происходило соревнование.

ОБЩЕСТВЕННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СУДЬИ

Деятельность судьи не должна строго ограничиваться только одними функциями судейства соревнований. В советской системе физической культуры судье отводится весьма видное место в деле все-

стороннего физического воспитания соревнующихся и в деле овладения высотами мастерства.

Судья должен быть поэтому активным общественником, культурным педагогом, показывая пример спортивной дисциплины.

Общественная деятельность судей должна быть направлена на оказание практической помощи физкультурным организациям в области подготовки и проведения соревнований (коллективам, секциям, судейской коллегии и пр.).

Большинство судей, членов судейских коллегий, одновременно состоят членами того или иного физкультурного коллектива. В работе своего коллектива судья должен принимать активное участие (путем организации бесед, разъяснения правил, рассказов по истории спорта, о комплексе ГТО и пр.).

Эти занятия-беседы должны иметь задачей твердое усвоение каждым игроком сущности правил соревнований и их смыслового значения.

По ходу судейства учебно-тренировочных игр судья должен не только тщательно фиксировать ошибки и победу, что имеет в этих случаях свою воспитательную ценность, но и находить удобные моменты для указаний и разъяснений игрокам ошибок, совершаемых против правил. В целом судья должен способствовать серьезному отношению соревнующихся к самой тщательной подготовке к соревнованиям.

Этот метод работы судьи положительно отзовется на повышении качества работы и будет способствовать спортивно-техническому росту команд коллектива.

Для более успешной массовой воспитательной работы в коллективе целесообразно, чтобы судья знакомился с бытовыми особенностями жизни членов своего коллектива.

Судье необходимо принимать участие в местной периодической печати: стенгазетах, многотиражках, радиопередачах и т. д. Такая форма работы наилучшим образом будет способствовать усилению связи судей с соревнующимися и повышать общественное значение судей.

Часть членов судейской коллегии принадлежит к числу активных игроков и принимает участие в соревнованиях. В своих командах эти судьи-игроки должны быть примером спортивной дисциплинированности и сознательного отношения к соревнованию и судье. Если судья-игрок нарушил дисциплину и был удален с поля, а затем дисквалифицирован, коллегия должна автоматически отстранить его от судейства (исключить из числа членов) на срок дисквалификации. Коллегия может наложить дисциплинарное взыскание на игрока-члена коллегии и в том случае, если он не был удален с поля, но его поведение, как игрока, было несовместимо со званием члена судейской коллегии. К таким судьям-игрокам должны быть предъявлены повышенные требования.

Необходимо привлечение судей в той или иной форме к работе в секции, непосредственно проводящей розыгрыш первенства, или к работе отдельных комиссий этой секции.

Непосредственное участие каждого судьи в организации подготовки и в проведении различных мероприятий своей судейской коллегии крайне необходимо. Коллегия судей призвана совершенствовать и укреплять формы и методы работы, она имеет большое воспитательное значение.

Многообразие формы работы коллегии по какой-либо спортивной игре требует от всех членов гибкого и оперативного отношения как в обслуживании квалифицированным судейством мероприятий, проводимых секцией, так и в отношении повышения квалификации судейских кадров и их подготовки. К обязанностям судейской коллегии относят также: регистрацию членов, дежурства на поле и в коллегии, просмотр и проверку судей, проведение лекций, докладов, семинаров, учебных сборов, экзаменов.

Судья, присутствующий на поле в качестве зрителя, должен проявлять выдержку и воздержаться от открытых порицаний ошибок своего товарища. Если во время игры судья-зритель не должен открыто реагировать на ошибки товарища, то после игры он обязан указать ему в товарищеской форме на допущенные неправильности.

Необходимо коснуться отношений между членами коллегий и игроками вне поля. Судья может встречаться с некоторыми игроками вне соревнований. В этих случаях рекомендуется избегать фамильярного отношения.

КОЛЛЕГИЯ СУДЕЙ

Судейские коллегии учреждаются при соответствующих секциях комитетов по делам физкультуры и спорта. Объединение судей проведено в целях наилучшего использования судейских кадров, подготовки и поднятия их квалификации, введения единой методики и

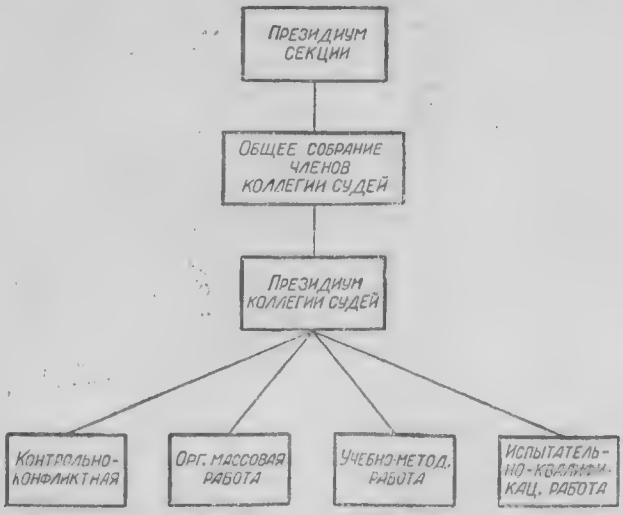


Рис. 15. Схема коллегии судей.

осуществления контроля за работой судей. Судейские коллегии объединяют судей только по одному какому-либо виду спортивной игры.

Президиум руководит всей работой коллегии при помощи комиссий: учебно-методической, испытательно-квалификационной, контрольно-конфликтной и оргмассовой (рис. 15).

Оргмассовая комиссия имеет секретариат, который производит назначение судей на соревнование и учет выполнения нарядов.

На крупных соревнованиях и спортивных праздниках, требующих участия сразу многих судей в течение длительного времени, может быть организована временная судейская коллегия или бригада из числа наиболее опытных судей. Эта коллегия или бригада вырабатывает точные инструкции, распределяет обязанности и руководит соревнованием в целом.

ПОДГОТОВКА СУДЕЙСКИХ КАДРОВ

Подготовку новых судей и повышение квалификации осуществляют судейские коллегии при секциях местных комитетов по делам физкультуры и спорта, а в пределах своей деятельности—советы добровольных спортивных обществ. Подготовку проводят обычно в свободное от работы время, на курсах, семинарах, сборах, организуя специальные лекции, беседы.

Курсы или семинары по судейству подготовляют новых судей из физкультурного актива добровольных спортивных обществ.

Время устройства курсов или семинаров должно быть приурочено к периоду предсезонной подготовки (например по футболу для РСФСР это будет март — апрель, по хоккею — ноябрь — декабрь).

Учебный план предусматривает теоретическое и практическое изучение следующих вопросов: а) вопросы текущей политики, б) очередные задачи физкультурного движения в СССР, в) краткие сведения по истории изучаемой спортивной игры, г) основы физиологической и гигиенической характеристики игры, д) техника и тактика игры, е) правила игры, ж) организация и проведение соревнований, з) методика судейства, и) судейские коллегии и секции.

Для прохождения этого плана отводится 40—50 час. Из этого количества на теоретические занятия 20—30 и на практику судейства 10—20 час.

По окончании теоретической подготовки следует перейти к практике (сначала наблюдение за судейством квалифицированных судей с непременной фиксацией всех неправильностей игры и записью отдельных непонятных моментов, для последующего разбора просмотренной игры с преподавателем). Затем практика сведется к работе в качестве помощника судьи, судьи по линии, счетчика очков, времени и т. д. и, наконец, непосредственное судейство.

После сдачи теоретических зачетов начинающим судьям предоставляется самостоятельное судейство под наблюдением преподавателя или специально выделенного коллегией судей опытного судьи.

Поднятие квалификации судей ведется путем организации и проведения специальных лекций, бесед, семинаров, методических сборов.

На таких учебных занятиях производится разбор судейства отдельных игр, разрешаются наиболее сложные случаи, встречающиеся на практике и не предусмотренные правилами. В результате этой работы необходимо добиваться единообразного толкования разбираемых вопросов. Таким образом, учебная работа совмещается с обменом опытом членов коллегии судей.

Занятия по специальным судейским вопросам должны распадаться на следующие основные части: 1) вводное занятие по теме, 2) самостоятельная работа над материалом в виде заданий на дом, 3) итоговая конференция.

План учебной работы должен строиться по каждой отдельной спортивной игре на один сезон. Наряду с другими видами учебной работы с молодыми судьями надо использовать прикрепление их к опытным судьям с таким расчетом, чтобы судья-руководитель имел полную возможность следить за работой молодежи на поле.

Количество прикрепленных молодых судей к опытному судье не должно превышать 3—4 чел.

Для перевода судьи из низшего разряда в высший ему предоставляется квалификационное судейство, на котором присутствует выделенная коллегия судей — комиссия, по заключению которой президиумом судейской коллегии присваивается категория. Категории присуждаются согласно специальным положениям о квалификации судей по той или иной спортивной игре. Обычно члены коллегии разбиваются на четыре категории (в некоторых коллегиях на три категории) согласно их способностям и квалификации.

Глава вторая

ФУТБОЛ

1. ТЕХНИКА ФУТБОЛА

Техника футбола состоит из ударов по мячу, остановок, ведения и бросков.

УДАРЫ ПО МЯЧУ

Удар носком. По неподвижному мячу вверх, угол вылета 40—45°.

Игрок, сосредоточившись, производит небольшими шагами прямой разбег, ускоряя его по мере приближения к мячу. Разбег рассчиты-

Рис. 16. Удар носком.

вается так, чтобы удар по мячу пришелся желаемой ногой. Корпус во время разбега наклонен. Нога, заканчивающая последний шаг перед разбегом, так называемая «опорная нога», ставится примерно в 20—30 см сзади и в 15—20 см сбоку от мяча.

Бьющая нога, оторвавшись от земли немного согнутой в колене, приводится маховым движением до встречи с мячом, причем, проходя

мимо опорной ноги, резко выпрямляется. Перед ударом и в момент его нога напряжена в коленном и голеностопном суставах, пальцы в ботинке подняты кверху и напряжены. Пятка опущена.

Корпус в момент удара остается наклоненным, иногда выпрямляется, имея тенденцию откинуться назад, опорная нога немного сгибается в колене. Рука, одноименная ноге, резко уходит назад, другая выносится вперед к груди (рис. 16). Носок соприкасается с мячом ниже

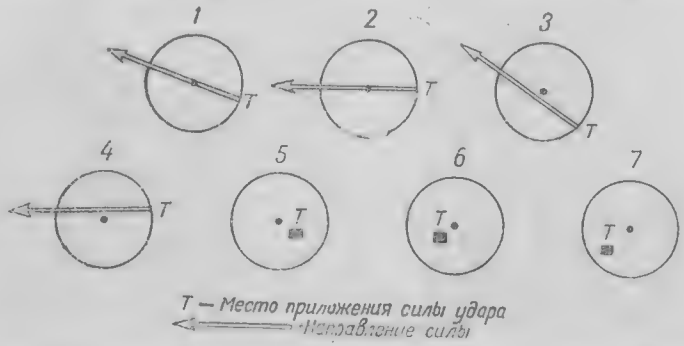


Рис. 17. Место удара и полет мяча: *1* — Мяч пойдет вверх. Угол вылета 40—45°. Приложенная сила проходит через центр мяча. *2* — Мяч пойдет низом. Приложенная сила проходит через центр мяча. Мяч вращается вперед из-за притормаживания о землю. *3* — Мяч пойдет резко вверх. Приложенная сила не проходит через центр мяча. Ее избыток придает вращение мячу в обратную сторону, что способствует его подниманию. *4*—Мяч пойдет низом, прибиваясь к земле, сделает несколько небольших отскоков и потеряет силу полета. *5—7*—вид сзади: *5* — мяч пойдет вверх-влево с вращением влево, *6* — мяч пойдет вверх-вправо с вращением вправо, *7* — мяч соскользнет с носка и уйдет под углом резко вправо на небольшое расстояние (10—12 м).

горизонтальной оси его. Если мысленно продлить линию, образованную пяткой, носком, местом приложения силы удара и центром мяча, то она и будет линией вылета мяча. В зависимости от того, в какую часть неподвижного мяча производится удар и проходит ли он через центр мяча, он полетит выше, ниже, с вращением, без него или соскользнет с носка (рис. 17).

Удар подъемом. Удар подъемом является основным и самым трудным в футболе. Благодаря тому, что большая площадь подъема соприкасается при ударе с мячом, достигается значительно большая точность, нежели при ударе носком (рис. 18).

Удар по неподвижному мячу с прямого разбега, мяч идет низом. Игрок производит разбег сосредоточившись и по мере приближения к мячу немного нагибает корпус. Опорная нога, немного согнутая в колене для большей устойчивости, ставится вровень с мячом, чуть сбоку от него. Тяжесть тела покоится на опорной ноге (рис. 19).

Бьющая нога, закончив свой последний шаг, производит замах и движется к мячу в следующем положении. В начале движения нога согнута в колене для большей амплитуды, бедро отведено назад, голеностопный сустав не напряжен. Опускаясь вниз-вперед бедро тя-

нет за собой голень. Угол, образованный бедром и голенью, стремится как можно дольше сохраниться (рис. 20 и 21). В момент, предшествующий удару, голень, как бы отставшая в своем движении

Рис. 18. Место, которым производится удар подъемом о землю по неподвижному мячу.

Рис. 19. Типичное положение при ударе прямым подъемом. Отличное положение опорной ноги.

Рис. 20. Вид сзади при ударе прямым подъемом. Бедро бьющей ноги уже впереди, голень отстала. Острый угол, образованный бедром и голенью, сохраняется до предельной возможности.

Рис. 21. Вид сбоку при ударе прямым подъемом. Хорошее положение опорной и бьющей ноги.

от бедра, резко проводится вперед к мячу с таким расчетом, чтобы не задеть о землю. Положение в момент удара должно быть следующим. Вес тела покоится на опорной ноге. Она незначительно согнута в колене. Бьющая нога согнута в колене немного больше, нежели

опорная нога. Колено бьющей ноги находится над мячом. Подъем, максимально вытянутый и напряженный, подведен к мячу. Голень, в связи с тем, что колено находится над мячом, а подъем сзади мяча, опущена под угом к поверхности земли.

Для усиления удара корпус выпрямляется, рука, одноименная опорной ноге, проходит вперед и заканчивает свое движение, сгибаясь к груди.

После соприкосновения подъема с мячом бьющая нота проводится резко вперед, сохраняя все время положение голени и подъема под тем же углом, но перемещаясь вперед за счет сгибания опорной ноги и посыла таза вперед.

Рис. 22. Положение после сильного удара прямым подъемом по неподвижному мячу вверх. Бьющая нога после проводки выпрямлена, корпус отклонен назад.

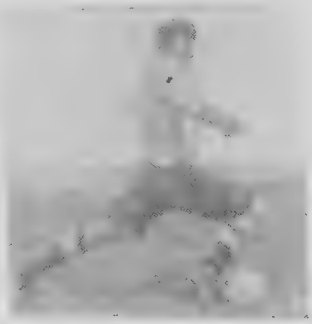


Рис. 23. Удар прямым подъемом по низу, причем опорная нога далеко сзади от мяча. Правильное положение колена, голени и подъема бьющей ноги.

Главным условием, при котором мяч обязательно пойдет низко, является положение голени и ступни в момент удара и проводки. Для того чтобы мяч пошел верхом, достаточно опорную ногу поставить сзади-сбоку мяча или в момент удара выпрямить бьющую ногу, проведя ее немного кверху, не посылая таза вперед (рис. 22).

На рис. 23, 24, 25 показаны моменты ударов, при которых мяч пойдет низко, несмотря на то, что нога опоры не находится рядом с мячом. При внимательном рассмотрении не трудно убедиться, что положение голени и ступни во всех ударах одинаковое, чего нельзя сказать о бедре, туловище и опорной ноге.

Описанный выше удар известен в среде футболистов под названием «удар прямым подъемом».

Если при ударе подъемом игрок подводит ногу к мячу в таком положении, что мяч соприкасается с подъемом не на середине его (по продольной оси), которая всегда приходится на шнуровке ботинка, а по какую-либо сторону от нее (шнуровки), то такие удары называются «внешней частью подъема» и «внутренней частью подъема».

Удар внутренней частью подъема по неподвижному мячу низом, с бокового разбега. Удар внутренней частью подъема (рис. 26) производится чаще всего с бокового раз-

Рис. 24. Опорная нога далеко в стороне от мяча. Мяч пойдет низом; так как положение бьющей ноги при ударе прямым подъемом правильное.

Рис. 25. Удар прямым подъемом в прыжке вперед. Мяч пойдет низом, несмотря на то, что опорная нога далеко сзади. Правильное положение бьющей ноги гарантирует удар по низу.

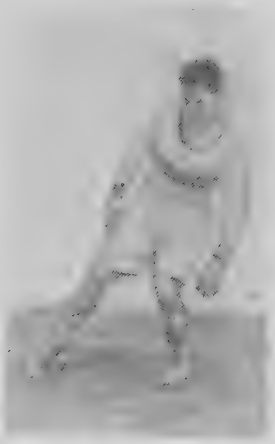


Рис. 26. Место, которым производится удар внутренней частью подъема.

Рис. 27. Удар внутренней частью подъема. Мяч пойдет низом, хотя колено бьющей ноги и не находится над мячом.

бега, под большим или меньшим углом по отношению к полету мяча. Этот удар значительно легче удара «прямым подъемом» и

является наиболее часто применяемым в футболе. При этом ударе мяч большей частью подымается вверх. Для придания мячу низкого полета необходимо колено бьющей ноги выносить вперед за мяч, причем не обязательно, чтобы колено было над мячом. Корпус во время удара наклонен вовнутрь угла, образованного линиями разбега и полета мяча. Опорная нога согнута в колене. Ступня опирается на внешнюю часть подошвы. Работа рук такая же, как и при ударе прямым подъемом (рис. 27).

При этом ударе мяч пойдет вверх при одном или совокупности следующих условий:

а) колено бьющей ноги не дойдет до линии мяча,

б) корпус резко будет отклонен назад,

в) удар будет коротким, четким (сухим), без «проводки», причем мячу будет придано вращение в обратную сторону;

г) угол, образуемый ступней и голеностопным суставом, приближается к прямому.

Удар внутренней частью подъема можно производить и с прямого по отношению к полету мяча разбега. В большинстве случаев им пользуются игроки, не овладевшие ударом прямым подъемом и игроки «с чрезмерно длинной ступней».

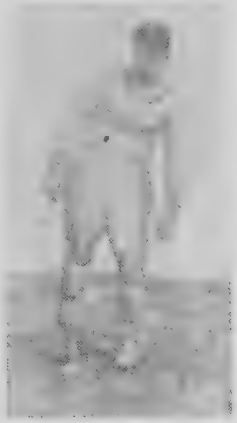


Рис. 28. Место, которым производится удар внешней частью подъема.

Удар внешней частью подъема по неподвижному мячу с прямого разбега (рис. 28). Опорная нога ставится сбоку и сзади сантиметрах в 10—15 от мяча. Ступня бьющей ноги поворачивается носком внутрь и напряженной движется к мячу. Нога стремится как можно раньше выпрямиться и напряженная, особенно в коленном и голеностопном суставах, сильным маховым движением производит удар, который наносится в нижнюю половину горизонтального среза мяча. Корпус наклонен.

В зависимости от того, насколько повернута ступня внутрь и под каким углом она закреплена по отношению к голени и где находится нога опоры, мяч пойдет выше или ниже.

Если вся сила удара не проходит в направлении через центр мяча, то последний имеет тенденцию «срезаться», т. е. мяч получает вращение главным образом вокруг вертикальной своей оси и описывает дугу во внешнюю сторону. При некоторой тренировке многие игроки достигают большого искусства в этом ударе, причем мяч катится или летит по кривой.

Для этого в момент удара бьющая нога делает «проводку» не в направлении полета мяча, а по направлению к опорной ноге.

Положение корпуса в этом случае соответствует удару внутренней частью подъема, и поэтому такой удар легко вводит в заблуждение противника (рис. 29 и 30).

Удар внутренней стороной ступни. Удар внутренней стороной ступни является, ввиду большой площади соприкосновения с мячом (рис. 31), наиболее применимым в тех случаях, где необходима абсолютная точность. Но так как сжатие мяча при этом ударе незначи-

Рис. 29. Удар внешней частью подъема по движущемуся мячу.

Рис. 30. Удар внешней частью подъема по трудно достигаемому мячу.

Рис. 31. Место, которым производится удар внутренней частью ступни.

Рис. 32. Удар внутренней стороной ступни по неподвижному мячу с прямого разбега.

Рис. 33. Удар внутренней стороной ступни наискось.

тельно, то и удар сильным быть не может. При упорной тренировке можно добиться полета в 35—40 м.

Удар по неподвижному мячу с прямого разбега. После небольшого разбега опорная нога, незначительно согнутая в колене, ставится в 10—15 см сзади и сбоку мяча. Носок опорной ноги обращен к мячу (рис. 32).

Бьющая нога, оторвавшись от земли с отведенным кнаружи носком до такой степени, что линия, проходящая через носок и пятку, находится под прямым углом к полету мяча, напряженная, резким движением подводится к мячу. Голеностопный сустав закреплен.

Рис. 34. Передача внутренней стороной ступни мимо вратаря.

Удар наносится энергично. Бьющая нога проводится вперед, причем она все время согнута в колене.

Руки разведены в стороны, помогая сохранить равновесие, причем рука, одноименная бьющей ноге, отводится назад энергично, другая же после удара стремится вперед.

На рис. 33, 34, 35 показаны варианты описанного выше удара.

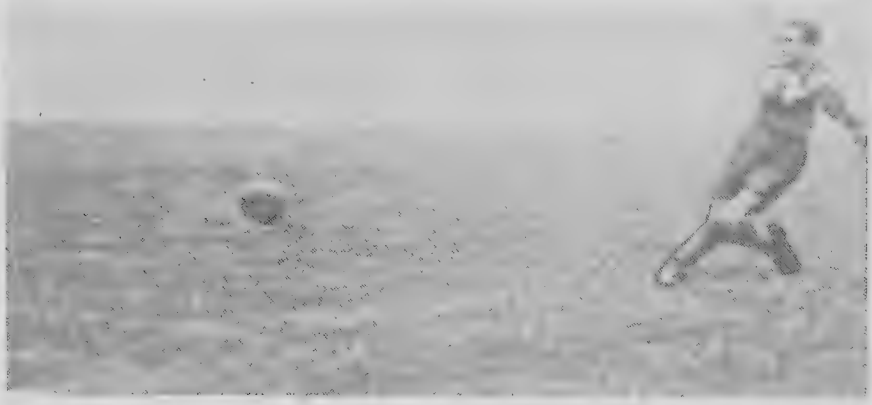


Рис. 35. Сильный удар внутренней стороной ступни. Хорошая работа корпуса и рук.

Удар внешней стороной ступни. Удар внешней стороной ступни производится так же, как и удар внешней частью подъема, только мяч соприкасается с ногой значительно ближе к пятке. По неподвижному мячу этот удар производится редко, а чаще по мячам встречным и идущим сбоку, снаружи бьющей ноги.

Удары ногой по мячу, летящему в воздухе. При ударах ногой по мячам, летящим в воздухе, основные принципы для придания нужного направления сохраняются те же, что и при ударах по мячам катящимся или неподвижным.

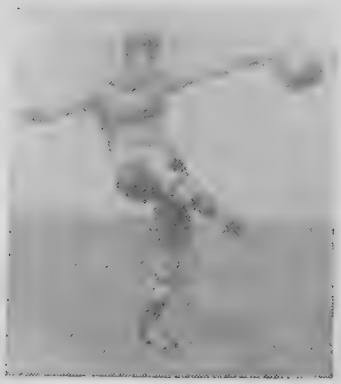


Рис. 36. Удар внутренней стороной ступни по мячу в воздухе. Высота 15—20 см.

Рис. 37. Удар внутренней стороной ступни по мячу в воздухе. Мяч ударяется на высоте 100—120 см.

Большую трудность представляют расчет во времени, придание точного направления и нужной силы полета.

Если в процессе игры имеется к этому тактическая возможность, то все удары по мячу, летящему в воздухе, следует делать, когда он находится ближе к земле (рис. 36, 37). Это позволяет применять почти полностью все движения, как и при ударе с земли.

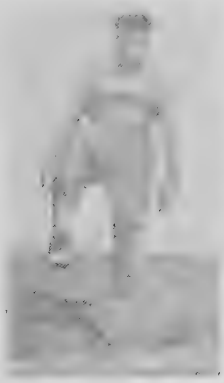


Рис. 38. Место подъема, которым наносится удар по мячу, падающему сверху и отправляемому вперед-вверх.

При ударах по мячу, падающему сверху и отправляемому вверх-вперед, удары наносятся частью подъема, расположенной ближе к голени (рис. 38), причем «проводка» происходит за счет разгибания ноги в колене и выноса голени вперед-вверх (рис. 39, 40 и 41).

При ударах, когда нужно мяч, опускающийся сверху-спереди, послать низом, соблюдаются все принципы, принятые для удара с земли, но с более подчеркнутым посылом таза вперед, с сохранением согнутого колена во время проводки. Чем ближе к ноге опоры и ниже к земле будет принят мяч бьющей ногой, тем больше шансов за то, что он пойдет низом (рис. 42).

В тех случаях, когда производится удар по мячу, летящему на игрока на высоте примерно полуметра и выше, для удара необходим прыжок вверх

или уход в сторону (рис. 40), как и при остановке мяча, летящего по воздуху сбоку от игрока, и описанного ниже.

В этих случаях корпус должен быть резко наклонен в сторону опорной ноги, движение бьющей ноги производится, для удара низом, в наклонной плоскости.

Удары с полулета. Если после отскока мяча от земли, непосредственно в самом начале поднимания его, нанести удар, то получается сложение двух сил, которые будут приданы мячу. Это позволяет при сравнительно небольшом мышечном усилии, после соответствующей тренировки, производить сильные удары, так как удар производится по мячу, который находится над землей, что представляет значительное удобство для чистоты удара (рис. 43).

В ударах с полулета, ввиду сложения в различных направлениях действующих сил, мяч чаще всего стремится вверх.

Это является следствием неучета того направления, с которым двигался мяч после отскока от земли.

Рис. 39. Положение после удара подъемом по мячу вверх.

Рис. 40. Трудный удар подъемом вверх. Момент перед разгибанием колена.

Рис. 41. Удар подъемом по мячу, летящему в сторону от игрока вверх.

Удары с полулета возможны всеми частями ступни, но наиболее употребительными являются удары серединой и внешней частью подъема (рис. 44).

Применение ударов ногой. Удар носком по неподвижному мячу применяется во всех случаях, когда необходимо его послать как можно дальше, например при ударе от ворот, при свободных и штрафных ударах вблизи своих ворот.

Рис. 42. Удар подъемом по падающему сверху мячу с приданием ему направления низом.

Во всех случаях, когда игрок может выбрать для достижения цели какой-либо удар, кроме носка, последний применять не следует.

Как правило, мячи, летящие или катящиеся навстречу или сбоку, носком не ударяются, за исключением случаев, когда игрок с трудом дотягивается до мяча и другой частью ступни его достать не может.

Мячи, катящиеся от игрока и настигаемые им, также бьются носком лишь в случаях, когда достать мяч другим способом невозможно.

Удара носком в сырую погоду следует избегать, так как дальность полета не может компенсироваться опасностью, которую представляет неудачный удар.

Удары подъемом применяются главным образом в случаях, когда необходима точность, связанная с большей или меньшей силой. Удары по воротам, штрафные, свободные, подачи угловых, передачи мяча с хода выполняются прямым подъемом, внутренней и внешней частью его.

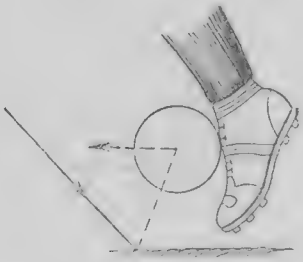


Рис. 43. Схема удара с полулета.

Рис. 44. Удар внешней стороной ступни с полулета по мячу, летящему навстречу.

Удар внутренней частью ступни применяется при передачах на небольшом расстоянии, при ударах по воротам, когда необходима абсолютная точность, при отбивании встречных мячей, идущих с большой силой (рис. 34, 35 и 45).

Кроме того этим ударом пользуются для перемены направления мяча, подставляя ступню под определенным углом к полету мяча (рис. 46).

Удар внешней частью ступни применяется главным образом при ударах по мячу, катящемуся навстречу.

Удары головой. Удар лбом, без прыжка, мяч летит навстречу бьющему. Игрок для большей устойчивости и

Рис. 45. Удар внутренней стороной ступни мимо выбегающего вратаря. Отличная сосредоточенность бьющего на точности удара.

Рис. 46. Перемена направления полета мяча подставленной внутренней стороной ступни.

Рис. 47. Положение замаха при ударе головой без прыжка.

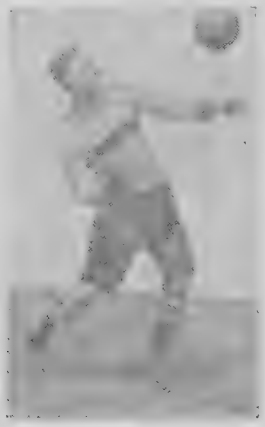


Рис. 48. Вариант замаха при ударе головой без прыжка.

силы удара ставит ноги в положение маленького шага (50—60 см). Сзади стоящая нога согнута в колене, на ней покоится вес тела. Впереди стоящая нога также согнута в колене.

Корпус отклонен назад, причем он немного повернут в сторону согнутой ноги (сзади стоящей).

Голова по отношению к корпусу откинута назад, но настолько, чтобы не потерять из виду мяч. Взор обращен на мяч.

Руки — произвольно, в удобном для игрока положении.

Положение игрока в этой фазе должно быть свободным, ненапряженным (рис. 47, 48).

Рис. 49. Конечная фаза удара головой.

Для производства удара игрок резко посылает корпус вперед энергичным сокращением мышц живота и бедер и разгибания сзади стоящей ноги. Голова дополнительным движением усиливает удар. Удар наносится лбом (рис. 49).

Максимально сильным удар будет, если он производится непосредственно после прохождения корпусом и головой фронтальной плоскости.

При ударе в конце размаха, когда сила угасает, или до фронтальной плоскости, когда сила еще полностью не развита, удар далеким быть не может.

В зависимости от положения головы по отношению к корпусу в момент удара и места соприкосновения мяч пойдет выше или ниже.

Удар лбом, без прыжка, мяч летит к бьющему сбоку (справа). При ударе лбом по мячу, летящему сбоку-справа, левая нога выставляется вперед, корпус поворачивается назад-вправо, после чего левая нога сгибается в колене, правая нога опирается на носок. Руки свободно свисают книзу.

Из этого положения удар производится так же, как и по встречному мячу.

При ударе слева положение соответственно меняется.

Удар боковой частью головы, мяч летит сбоку (слева) и отправляется обратно. Игрок, находясь левым боком по отношению к полету приближающегося мяча, переносит вес тела на согнутую в колене правую ногу. Левая нога отстоит в 30 — 40 см от правой. Корпус наклонен в сторону опорной ноги. Руки свободно опущены. В момент, предшествующий удару, корпус энергично вы-

Рис. 50. Удар головой по мячу, летящему сбоку-слева. Удар производится вниз.

прямляется, продолжает движение дальше. Голова при приближении к мячу делает дополнительное энергичное движение, нанося удар теменным или лобным бугром (рис. 50). Удар должен производиться непосредственно после выхода корпуса из передне-задней плоскости. При ударе справа положение соответственно меняется.

Удары головой в прыжке. Чаще всего играть головой приходится в борьбе за высокий мяч, причем успех решается высоким прыжком.

Различаются два основных вида ударов в прыжке:

1) удары, сила которых зависит главным образом от прыжка, где используется инерция и вес тела; удары производятся не на максимальной для игрока высоте, а значительно ниже;

2) удары, которые производятся в максимально высокой для игрока точке, где прыжок на силу удара почти не влияет; удар производится главным образом при помощи работы корпуса и головы в воздухе.

Рис. 51. Положение после удара головой в прыжке. Игрок после удара поднялся выше точки, где произошел удар.

Удар головой в прыжке, сила удара получена за счет прыжка. Игрок, ожидая летящий мяч, приготовляется к прыжку. Уловив момент, игрок производит энергичный прыжок навстречу мячу, причем

Рис. 52. Прыжок толчком одной ноги дает преимущество перед толчком двумя.

Рис. 53. Хорошее положение замаха для удара головой после прыжка.

удар производится до достижения игроком максимальной высоты (рис. 51). После удара игрок несколько продвигается в направлении удара. В некоторых случаях возможна дополнительная работа корпусом и головой для усиления удара.

Рис. 54. Конечная фаза удара головой на максимальной для игрока высоте.

Эти удары сравнительно легки для отбивания далеко, но особой точности достигнуть в них трудно.

В борьбе за мяч в воздухе этот удар мало приемлем.

Удар головой в прыжке, сила удара получена за счет работы корпуса и головы. Наиболее трудными ударами являются такие, в которых прыжок служит для достижения максимально высокой точки взлета, в которой (или чуть ниже) производится удар исключительно за счет работы корпуса и головы.

Если есть возможность произвести разбег для прыжка, то толчок должен производиться одной ногой (рис. 52). Если обстановка вынуждает прыгать с места, то толчок производится двумя ногами. Все усилия игрока должны быть направлены к тому, чтобы сделать максимальный прыжок. После толчка, когдя игрок идет вверх, корпус принимает положение изгиба, прогиба или пагибания, как замаха, в зависимости от того, куда придется посылать мяч (рис. 53). Дойдя до максимально высокой точки или несколько

Рис. 55. Удар лбом вниз.

Рис. 56. Удар лобным бугром вниз-в сторону.

ранее, игрок из положения замаха производит резкое движение корпусом и головой и производит удар по мячу (рис. 54).

Главное в этом ударе заключается в том, чтобы научиться ударять по мячу, находясь в максимально высокой для игрока точке.

Если игрок прыгнет поздно, удар будет сильным, ибо в него будет вложена и сила инерции, но мяч будет взят низко, и в игре противник вряд ли уступит такой мяч.

Если игрок прыгнет рано, то, достигнув наивысшей точки взлета, начнет опускаться, и мяч дойдет до головы в момент, когда игрок будет на земле или около нее. Удара по мячу не получится.

В этом случае противник возьмет такой мяч очень легко, прыгнув во-время.

Если два игрока прыгнут одновременно, то мячом завладеет тот, кто выше прыгнул.

На рис. 55 и 56 показаны два случая ударов головой вниз.

В процессе игры наблюдаются удары затылком, верхней частью головы и т. д. Эти удары культивируются мало. Принципы здесь те же, что и в описанных выше ударах.

ОСТАНОВКА МЯЧА

Остановка мяча может производиться ногой, головой и телом.

Остановка ногой катящегося мяча. Мячи, катящиеся на игрока, останавливаются чаще всего внутренней стороной стопы. Игрок принимает положение, аналогичное моменту удара внутренней стороной ступни. Нога, принимающая мяч, расслаблена и, как бы уступая мячу, отводится немного назад. Чем сильнее идет мяч, тем отчетли-

Рис. 57. Конечная фаза остановки подошвой мяча, катящегося навстречу.

Рис. 58. Остановка внешней стороной ступни летящего над землей мяча.

Рис. 59. Остановка внешней стороной ступни мяча, летящего над землей к игроку сбоку-слева.

вее и мягче должен производиться уход ноги назад для поглощения (амортизации) силы встречного удара.

В зависимости от того, под каким углом подставляется внутренняя сторона ступни по отношению к пути мяча, он после неполной остановки уйдет вправо, вперед или влево.

Рис. 60. Остановка подошвой мяча, падающего сверху.

Сочетание положения ступни и уступающей большей или меньшей силы позволяет применять остановку с приданием мячу определенного направления для дальнейшей обработки его.

Остановка мяча подошвой. Применяя остановку мяча подошвой, игрок вытягивает почти прямую ногу навстречу мячу и по мере приближения и соприкосновения мяча с подошвой, которая поставлена с таким расчетом, что пятка находится ниже носка, убирает, уступая мячу, ногу, сгибая ее в колене. В этот же момент игрок нагибается с таким расчетом, чтобы его корпус оказался над мячом и была бы возможность двигаться с ним в нужном направлении (рис. 57).

Встречные мячи, катящиеся по земле или летящие над ней, иногда останавливают внутренней или внешней стороной подъема или ступни. (рис. 58, 59).

Остановка подошвой мяча, падающего сверху-спереди. Наиболее надежным способом остановки таких мячей является остановка после отскока их от земли. Игрок, рассчитав место

Рис. 61. Остановка внутренней стороной ступни мяча, падающего сверху, после отскока от земли.

Рис. 62. Остановка подъемом мяча, падающего сверху.

приземления мяча, ставит ногу с таким расчетом, чтобы она, будучи немного согнутой в колене, встретила подошвой мяч, отскочивший от земли. В момент соприкосновения подошвы с мячом нога чуть поднимается, амортизируя удар, и мяч, потеряв силу, остается у ног игрока (рис. 60).

В зависимости от силы, амортизации, угла, под которым обращена плоскость подошвы к мячу, ему может быть придано различное (на небольшое расстояние) направление.

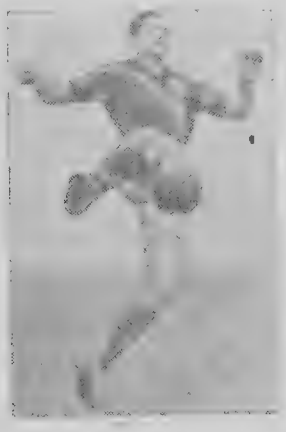


Рис. 63. Остановка внутренней стороной ступни мяча, летящего на высоте живота.

Рис. 64. Остановка в прыжке внешней стороной ступни мяча, летящего на высоте груди.

Если игрок стоит боком по отношению к идущему к нему мячу, то остановку можно производить также внутренней или внешней стороной ступни (рис. 61).

Другим способом остановки мяча, падающегося сверху, является способ непосредственной встречи мяча подъемом на такой высоте, которая допускает движение ноги с прикоснувшимся к ней мячом книзу. Нога опоры в этом случае несет большую работу и должна быть чуть согнута. Руки помогают сохранить равновесие. Нога, встречающая мяч, расслаблена и за минимальные доли секунды до встречи с мячом производит резкое движение вниз. Начальная скорость движения ноги равна скорости падения мяча. Как только мяч коснулся подъема, скорость движения ноги вниз «угасает», нога сгибается в колене, и мяч, потеряв свою силу, остается на ноге игрока (рис. 62).

Эту остановку можно производить и внешней частью подъема, поближе к носку.

Остановка ногой мячей, летящих на игрока на высоте груди-живота. Если игроку неудобно принять мяч грудью или животом, то для остановки таких мячей необходимо принять при помощи шага в сторону и поворота на 70—90° такую пози-

цию, чтобы, подняв ногу, можно было остановить мяч внутренней или внешней частью ступни (рис. 63, 64). В этом случае нога может быть напряжена, уступающее движение не велико, так так длинный рычаг уже сам по себе уступчив.

Точно так же останавливаются мячи, летящие сбоку на игрока, причем поворот в этих случаях не производится.

Остановка мяча головой. При остановках мяча головой основные принципы заключаются в следующем: встречая мяч, голова, корпус и ноги стремятся как можно больше вытянуться навстречу мячу (рис. 65). По мере приближения мяча ноги начинают незначительно сгибаться, и после того, как мяч коснется головы, ноги сгибаются с максимальной быстротой, корпус расслабляется и как бы оседает, голова втягивается в плечи (рис. 66).

Рис. 65. Начальная фаза остановки головой мяча, падающего сверху.

Рис. 66. Конечная фаза остановки головой мяча, падающего сверху.

Остановка мяча грудью. Перед остановкой игрок выпячивает грудь, разведя руки в стороны и назад, и принимает такое положение корпуса, которое дало бы возможность не сходя с места уйти назад на 50—60 см (рис. 67).

В момент прикосновения мяча к груди игрок резко отводит корпус назад, грудь вбирается, руки выносятся вперед-вниз, игрок горбится. Ноги немного согнуты в коленях (рис. 68). Мяч некоторое время скользит вниз по телу и падает на землю.

Остановка мяча животом. Мячи, летящие сильно, непосредственно с воздуха, на живот принимать не рекомендуется. Такие мячи лучше принять способом, описанным выше на стр. 73. Мячи, отскакивающие от земли, потерявшие силу, можно останавливать животом.

Так как такие мячи имеют слабую силу полета, то амортизирующие действия здесь не нужны. В момент приема необходимо напрячь мышцы живота и после остановки мяча, для ускорения контроля над ним, следует уйти назад на один шаг или в сторону.

Рис. 67. Положение перед остановкой мяча грудью. I фаза.

Рис. 68. Остановка мяча грудью. II фаза.

Возможны остановки мяча бедром, голенью, пяткой и др. Все эти способы являются мало надежными, и пользоваться ими следует лишь в крайних случаях.

ВЕДЕНИЕ МЯЧА

Вести мяч следует последовательными ударами (толчками) по мячу. Ведение мяча чаще всего производится на бегу, гораздо реже на ходу.

При ведении по прямой линии применяется главным образом удар внешней частью подъема (рис. 69). Ведение по кривым дугам и другим направлениям производится и внутренней частью подъема, расположенной ближе к носку. Ведение мяча, если не предвидится атаки со стороны противника, производится равномерными ударами нужной силы, непосредственно перед тем, как бьющая нога ставится для заканчивания шага на землю, причем без каких-либо дополнительных движений, отличающихся от бега и замедляющих его (рис. 70). Удары, в особенности на земляном грунте, наносятся в нижнюю часть катящегося мяча с таким расчетом, чтобы придать ему обратное вращательное движение, что при случайном более сильном ударе не даст мячу уйти далеко от ведущего.

Рис. 69. Ведение с толчком (ударом) по мячу непосредственно перед постановкой ноги на землю.

Наибольшая возможность держать мяч под контролем будет в том случае, если мяч катится в 1—$1^1/_2$ м от ведущего со скоростью, равной движению игрока.

Во всех случаях, когда не предвидится близкой угрозы со стороны противника, мяч выгоднее при ведении отпускать на большое расстояние, до 8—10 м, облегчая тем самым быстрое продвижение.

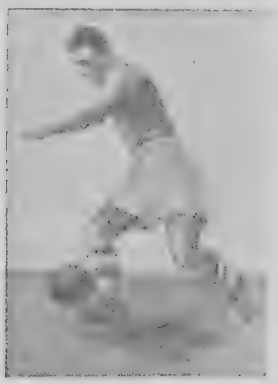


Рис. 70. Ведение мяча вправо внешней стороной подъема правой ноги.

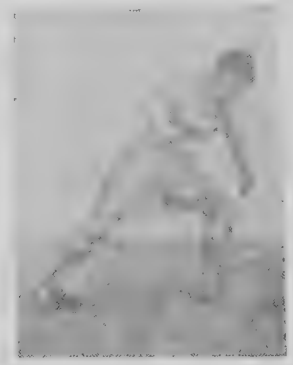


Рис. 71. Ведение с толчком по мячу при начале шага. Атака противником слева затруднена.

Одним из вариантов ведения мяча является прием, при котором мяч толкается ногой, заканчивающей шаг. В этом случае мяч находится все время «под игроком», причем, если ведение производится, например, правой ногой, то подход противника к игроку с левой стороны затруднен (рис. 71).

При ведении мяча с целью обойти противника применяются «финты».

Обманные движения — финты

Всякому удару по мячу или изменению направления в беге сопутствует определенное естественное движение тела. В процессе игры игроки, по форме движения, по подготовке к нему ведущего мяч, значительно раньше, чем мячу придано направление, предугадывают его. Пример: если игрок, ожидая летящий к нему навстречу мяч, имея в 8—10 м от себя противника, примет положение для удара головой и всем своим видом покажет, что удар будет сделан на противника, то последний, очевидно, мешать удару не будет и близко не подойдет.

Если в самый последний момент вместо удара будет произведена остановка мяча головой, то противник окажется вне борьбы за мяч. Первое действие игрока было обманным, оно не заканчивалось и было рассчитано на естественную реакцию противника. Второе действие

было прямо противоположно первому, удар-остановка, и тем самым дало большой выигрыш во времени и расстоянии. Такие действия, рассчитанные на естественную реакцию противника, но не заканчивающиеся соответственными телодвижениями, называются финтами.

Финты в основном разделяются на два вида: финты корпусом и финты ногами.

Финт корпусом—заставляющий противника броситься вправо от ведущего. Игрок, ведущий мяч, по мере приближения к противнику, на расстоянии 3—4 м от него, всем своим видом показывает, что сейчас последуют какие-то новые действия.

В пределах сближения, имея катящийся мяч у самых ног, корпус поворачивается вправо и принимает наклонное положение, левой ногой производится отталкивание, правая нога ставится на большой шаг вправо в сторону. Взгляд обращен вправо. Переход на правую ногу делается небольшим прыжком или длинным шагом. К моменту приземления правой ноги корпус быстрым движением должен быть подготовлен к рывку обратно влево. Энергичный, мощный толчок правой ногой, переносящий корпус влево, возвращает игрока на первоначальный путь, компенсируя потерю скорости.

Во время этих перемещений влево и вправо мяч продолжает катиться в первоначальном направлении. Противник, приглашенный вправо обманным движением, финтом корпусом, остается сзади, справа от ведущего, который дальше действует сообразно обстановке (рис. 72, 73, 74, 75).

Чем больше скорость, с которой движется противник, тем раньше следует начинать финт и тем успешнее он проводится.

В некоторых случаях применяются и два шага в сторону, но это влечет за собой потерю скорости. В этом случае также мяч идет все время по прямой.

Финт ногами. Финт ногами менее действенный и легче распознается опытным противником. Чаще всего такие финты применяются при атаках противником сбоку.

Финт «ложная остановка мяча». Противник атакует сбоку. Игрок, владеющий мячом, движется равномерно по прямой. Противник, атакуя сбоку, рассчитывает, что пути скрестятся в определенном месте, где и произойдет единоборство. Ведущий мяч неожиданно поднимает ногу, полностью воспроизводя попытку остановить мяч наступанием на него сверху.

Противник резко меняет направление, рассчитывая встретить игрока значительно раньше.

Ведущий мяч в последний момент вместо остановки посылает мяч вперед, увеличивает скорость и, не меняя направления, продвигается вперед. Противник, изменивший направление, остается в месте, где была симулирована остановка.

При атаке спереди этот финт не применим.

Финт «ложный удар». Игрок, владеющий мячом, по мере приближения противника полностью производит движение корпусом и ногой, заставляющее противника принять меры к перехватыванию мяча (рис. 76). Это движение должно производиться лишь в тот мо-

Рис. 72. I фаза финта вправо корпусом. Ведение мяча перед финтом. Мяч катится прямо. Сейчас последует длинный шаг или прыжок вправо.

Рис. 73. II фаза финта вправо корпусом. Момент приземления правой ноги в стороне от мяча, который продолжает катиться прямо.

Рис. 74. III фаза финта вправо корпусом. Вид сзади. Положение перед возвращением прыжком влево на первоначальный путь. Мяч катится прямо.

Рис. 75. IV фаза финта вправо корпусом. Вид сзади. Финт закончен. Игрок вернулся на первоначальный путь. Мяч под контролем игрока.

мент, когда перехватывание мяча возможно при крайнем усилии, выводящем игрока из дальнейшей борьбы в этом эпизоде. В последний момент, когда удар должен бы быть нанесен, бьющая нога останав-

ливается у мяча или проносится над ним. Мяч остается у ног, и дальше следуют действия, подсказываемые остановкой игры.

Финт «уход-отрывание». В современном футболе большое значение имеет уход от своего противника не только с мячом, но и без него. Финт для ухода от противника производится следующим образом: игрок в небольшом темпе, с нарастающей скоростью, делает несколько шагов в одном направлении, увлекая за собой своего противника, который будет двигаться также с нарастающей скоростью. Производящий финт дает себя догнать, лучше даже обогнать, резко поворачивается и с максимальной быстротой перемещается на свободное место, от которого отвлекался противник.

Рис. 76. Финт «ложный удар». В последний момент вместо удара по прыгающему мячу игрок пронесет правую ногу над мячом.

Рис. 77. Вратарь подготовлен к приему нижнего мяча. Ноги прямые.

ТЕХНИКА ИГРЫ ВРАТАРЯ

Ловля мячей без падений. Ловля встречных мячей, катящихся по земле. Принимая встречный мяч, катящийся по земле, вратарь становится сомкнутыми ногами на пути мяча, нагибается, сохраняя ноги прямыми. Руки опущены книзу, ладони обращены вперед, причем пальцы немного расставлены, образуя с ладонями такую вогнутую форму, в которую свободно вошел бы мяч. Концы пальцев почти касаются земли (рис. 77). Неправильное положение изображено на рис. 78.

В момент прикосновения мяча руки напрягаются и уступающих движений не производят, так как длинный рычаг, образованный руками, сам по себе поглотит силу ударов (рис. 79).

Как только мяч прикоснулся к ладоням, корпус начинает выпрямляться, руки обхватывают (подхватывают) мяч и «приносят» его к животу (рис. 80).

Ловля мячей, летящих над землей до высоты груди. Как правило, во всех случаях ловли мяч должен прежде всего

Рис. 78. Неправильное положение ног и, корпуса при ловле низкого мяча.

Рис. 79. Мяч принимается правильно (ноги прямые).

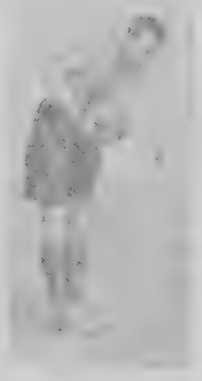


Рис. 80. Мяч подтянут к животу.

Рис. 81. Начало ловли, с выходом вперед, встречного мяча, летящего на уровне живота.

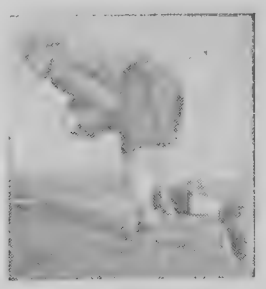


Рис. 82. Конечное положение ловли, с выходом вперед, мяча, летящего на уровне живота. Обратить внимание на угол, образованный корпусом и бедрами, в котором надежно покоится мяч.

встречаться руками. Ладони и пальцы должны встречать мяч с таким расчетом, чтобы не дать ему соскользнуть с ладоней и пройти непосредственно по предплечьям или над ними к животу или бедрам.

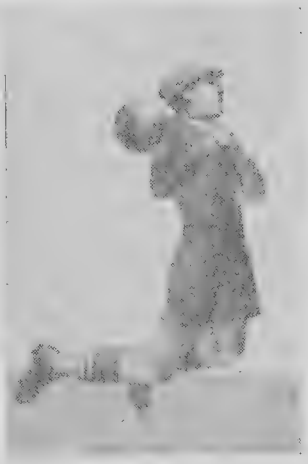


Рис. 83. Ошибка, наиболее часто встречающаяся у вратарей, пытающихся принять мяч непосредственно на грудь, с последующим обхватом руками.

Рис. 84. Правильное положение ловли мяча, летящего на уровне груди. Благодаря прыжку вверх мяч принимается так же, как и летящий на уровне живота.

Рис. 85. I фаза ловли мяча с прыжком вперед-вверх с разбега.

Рис. 86. II фаза ловли мяча с прыжком вперед-вверх с разбега. Мяч надежно обхвачен до приземления, что очень важно.

Вместе с тем встреча мяча ладонями должна быть такой, чтобы после потери мячом силы он не упал на землю.

Ноги должны быть сомкнуты настолько, чтобы была исключена возможность пропустить мяч.

Руки, встретив мяч, мягким втягивающим движением приносят мяч к животу. Корпус нагибается, и мяч входит с руками в образовавшийся «уго́л» (рис. 81, 82).

Мячи, летящие в сторону от игрока, но не настолько далеко, чтобы требовали падения, принимаются следующим образом: руки,

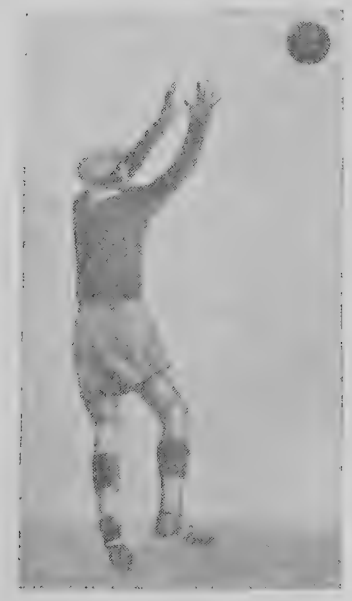


Рис. 87. Ловля высоких мячей. I фаза. Вратарь готовится принять мяч. Начало взлета.

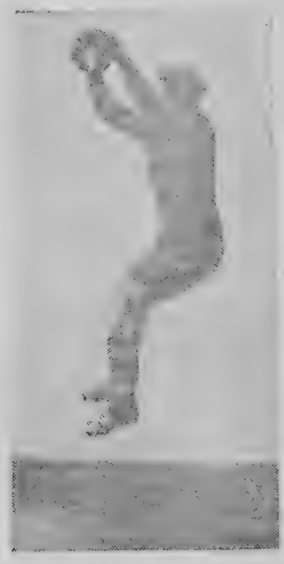


Рис. 88. Ловля высоких мячей. II фаза. Руки приняли мяч. Вратарь начинает опускаться вниз.

встречавшие мяч и остановившие его, притягиваются к корпусу, который продолжает двигаться к мячу, стремясь как можно раньше образовать заслон между мячом и воротами. Заключительная фаза ловли такая же, как и при ловле встречного мяча.

Ловля мячей, летящих на уровне груди. Ловля мячей непосредственно на грудь с последующим обхватом руками не рекомендуется (рис. 83).

Такие мячи ловятся следующими способами: или с прыжком вверх с таким расчетом, чтобы ловля произошла со втягиванием мяча к животу (рис. 84), или мяч встречается выставленными вперед руками, ладонями вперед, с пальцами, обращенными кверху.

В первом случае необходим небольшой разбег навстречу мячу с последующим прыжком вверх (рис. 85 и 86). Не исключена возможность также и прыжка с места вверх. Во втором случае выставление рук вперед должно быть не до полного выпрямления в целях смягчения ловли. Во время движения рук с мячом к корпусу производится скольжением обхват мяча с таким расчетом, чтобы было удобно прижать мяч к телу.

Ловля высоких мячей в прыжке. При ловле высоких мячей с прыжком руки до производства толчка должны способство-

Рис. 89. Ловля высоких мячей. III фаза. Ладони перемещаются по мячу. Сейчас последует притягивание мяча к груди или животу, что следует делать по возможности до приземления.

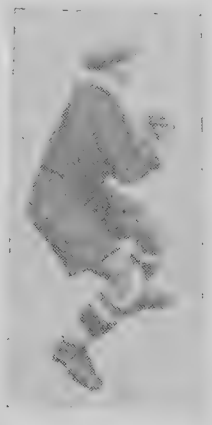


Рис. 90. Ловля высоких мячей. IV фаза. Мяч надежно взят. Вратарь готов к движению вперед, вправо или влево.

вать последнему. Преждевременное поднимание рук не позволит сделать мощного толчка. После того как сделан толчок, руки энергичным движением выносятся в нужное положение.

Поднятые вверх и вытянутые руки с ладонями, обращенными вперед, с растопыренными пальцами, встречают мяч (рис. 87 и 88). Руки напряжены и лишь в случае необходимости незначительно уходят назад от силы, с которой мяч ударяется, поглощая ее. В момент, когда мяч потерял силу, ладони перемещаются по мячу, обхватывая его (рис. 89).

Последующим движением мяч притягивается к корпусу (рис. 90).

Подтягивание мяча к корпусу должно по возможности произойти до момента приземления.

Ловля высоких мячей, идущих в сторону от вратаря. Ловля высоких мячей, идущих в сторону от вратаря (рис. 91, 92, 93, 94, 95), чаще всего сопровождается одним или несколькими шагами в сторону с последующим прыжком.

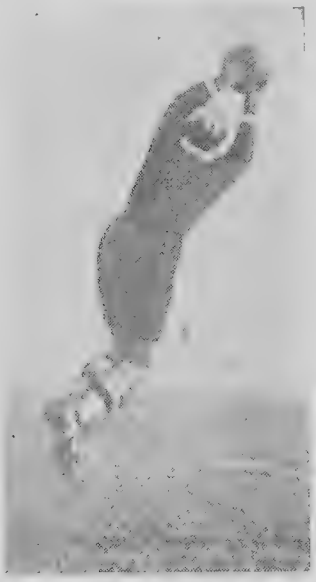


Рис. 91. Ловля высокого мяча, летящего недалеко в сторону от вратаря. Отличное положение пальцев и ладоней.

Передвижение до толчка в основном производится одним из следующих трех способов: приставным шагом, скрестным или простым после поворота в сторону движения.

Во всех случаях толчок после движения должен производиться после того, как ступни обращены носками в направлении прыжка. Еле уловимая потеря времени для принятия этого положения возмещается с избытком дальностью прыжка.

Руки все время до толчка помогают перемещению, помогают толчку и лишь после него выносятся навстречу мячу, с таким расчетом, чтобы встретить мяч и последующим движением притянуть его к корпусу.

Прием таких мячей связан чаще всего с падением на землю.

Большое значение имеет своевременное, до падения на землю, притягивание мяча к корпусу. Выбор способа передвижения до толчка зависит от индивидуальных способностей вратаря.

Ловля низких мячей с падением. Мячи, идущие в сторону от вратаря, до которых добежать и принять способом без падения невозможно, принимаются следующим образом.

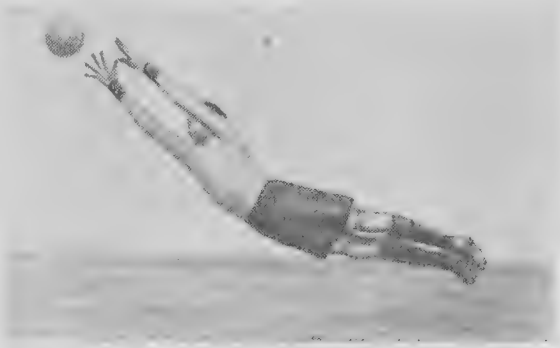


Рис. 92. Бросок за высоким мячом. В этом случае следовало бы делать попытку достать мяч одной рукой.

Вратарь перемещается в нужном направлении приставным скрестным или обыкновенным после поворота шагом и, произведя энергичный толчок, движется над землей к мячу. Руки, до толчка помогавшие ему, резко выносятся вверх, тыльной частью ладоней обращены назад. Как только мяч прикоснулся к рукам и потерял свою силу, последующим энергичным движением он подтягивается к корпусу. В момент паде-

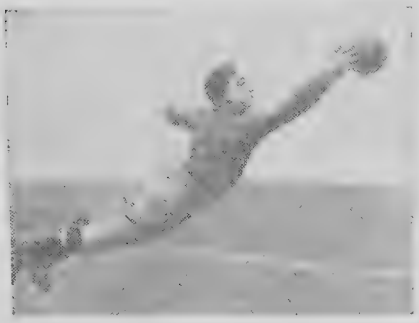


Рис. 93. Ловля одной рукой высокого мяча в броске.

Рис. 94. Ловля одной рукой высокого, трудно достигаемого мяча.

ния нога, находящаяся сверху, выносится вперед для защиты области живота и паха и для удобства вставания. Это движение ногой не должно быть опасным для противников.

Рис. 95. Ловля двумя руками легко достигаемого мяча, идущего в сторону от вратаря. Правильное положение ступней при перемещении.

В тех случаях, когда падение производится без предварительных перемещений, перед толчком, ступни должны быть поставлены носками в направлении движения, что значительно увеличивает силу толчка.

Вратари должны избегать падений плашмя. Во всех случаях необходимо изгибать свое тело в фронтальной плоскости настолько, чтобы при легко доставаемых мячах с падением последнее происходило как бы перекатом, причем сначала земли касается голень, потом бедро, таз, бок, руки (рис. 96 и 97).

При далеких, трудно доставаемых мячах перекат проходит через

руки (при мячах, идущих по самой земле) или плечо (если мяч уже подтянут), бок, таз и в последней фазе—ноги.

Удары кулаками. В тех случаях, когда ловля высокого мяча сопряжена с риском потерять его, применяется удар кулаками. Удар по мячу наносится энергичным и резким разгибанием рук в локтевых суставах, причем удар должен быть нанесен до максимального разгибания рук.

Рис. 96. Падение перекатом, фаза начальная.

Если удар будет нанесен абсолютно прямыми руками, то сила, приданная мячу, будет незначительна.

Кисти, сжатые в кулаки, обращенные пальцами внутрь, соприкасаются с мячом первыми фалангами пальцев (кроме больших) (рис. 98).

После удара руки разводятся в сторону и принимают нужное для дальнейших действий положение.

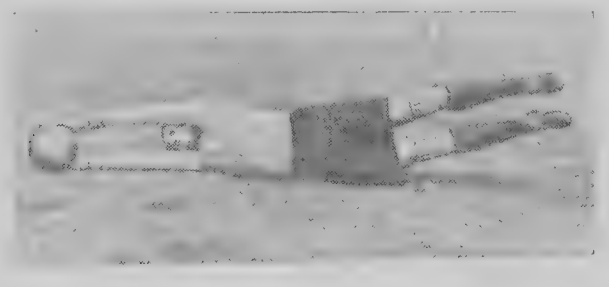


Рис. 97. Падение перекатом, фаза конечная, после чего мяч подтягивается к животу и левая нога выносится вперед.

В тех случаях, когда кулаками обеих рук достать мяч невозможно, применяется удар кулаком одной руки. В этом случае достигаемость повышается.

Отбивание мяча ладонями в сторону. Во всех случаях, когда мяч идет с такой силой в сторону от вратаря, что, несмотря на перемещение и последующее падение или прыжок, мяч по предположе-

нию вратаря поймать намертво не удастся, ладони и пальцы встречают мяч таким образом, чтобы была возможность его отправить, отбить или изменить направление, но отнюдь не в такую зону, откуда может последовать повторный удар. В этих случаях руки должны быть максимально напряжены и производить встречное движение к мячу. Одной рукой мяч достать можно дальше, нежели двумя, но пользоваться этим способом следует лишь в крайних случаях (рис. 93 и 94).

Выбрасывание мяча одной рукой. В случаях, когда выбивание ногой затруднено, мяч выбрасывается одной рукой. Предварительно убедившись, что замах рукой с мячом не занесет последний в ворота, вратарь резким поворотом корпуса, энергичным движением посылает рукой мяч вперед в нужном направлении. Бросок напоминает метание диска с места.

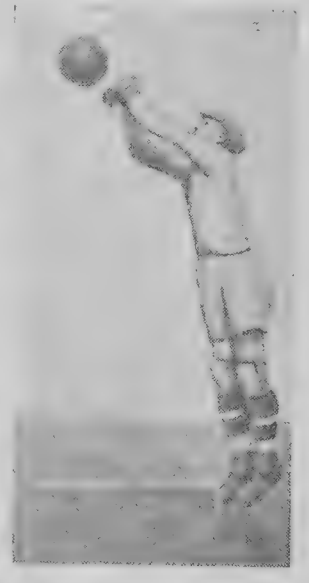


Рис. 98. Игра вратаря кулаками. Обратить внимание на отличное положение кулаков.

ВБРАСЫВАНИЕ МЯЧА ИЗ-ЗА БОКОВОЙ ЛИНИИ

Игрок становится в положение маленького (30—40 см) шага и отклоняется назад, вес тела расположен на сзади стоящей ноге, которая согнута в колене. Руки с мячом—за головой, причем они согнуты в локтях. Пальцы и ладони наложены на мяч так, что большие пальцы соприкасаются, остальные немного расставлены (рис. 99).

Энергичным разгибанием ноги, с последующим движением корпуса вперед и в последний момент движением рук, мяч вбрасывается (рис. 100).

Сила, приданная мячу, должна при далеких бросках проходить через его (мяча) центр. Вбрасывание мяча из-за боковой линии может производиться также из положения расставленных в стороны ног.

2. ТАКТИКА И СИСТЕМЫ

Под словом «тактика» принято понимать целесообразные действия игроков, направленные к достижению победы. Эти действия в отдельных эпизодах игры могут быть индивидуальными или коллективными, причем это зависит в большинстве случаев от условий, в которых протекает игра, действий противника, системы, применяемой командой, и уровня техники.

Под системой понимается основная форма ведения игры с определенными функциями игроков, линий и смежных звеньев команды при обороне, атаке и переходах от одного из этих состояний к другому.

Без творческого тактического развития, без создания тактических вариантов, обогащающих систему, последняя обращается против команды, ее применяющей.

В игре, где противники играют по одной и той же системе, при прочих равных условиях, преимущество будет иметь та команда, у которой тактические варианты разработаны полнее и лучше и которая умело и во-время их применяет.

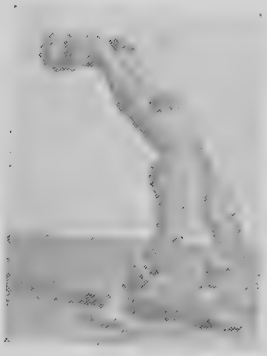


Рис. 99. Замах при вбрасывании мяча.

Рис. 100. Мяч вброшен. Хорошее положение при мощном броске.

ПУТИ РАЗВИТИЯ И СОВРЕМЕННАЯ ТАКТИКА ФУТБОЛА

В 1863-1865 гг. в Англии утверждаются единые правила по футболу. Период принятия единых правил и введения пункта правил, определяющего положение «вне игры», следует считать периодом зарождения тактики футбола. Следует отметить, что на первых этапах развития футбола, футбола в нашем понимании, начиная с 1863-1865 гг. и на протяжении 15—20 лет, тактическая мысль работала в направлении наиболее целесообразной расстановки и использования игроков на поле, т. е. по линии изменения численного соотношения игроков защиты и нападения.

В первом матче между Англией и Шотландией, имевшем место в 1872 г., расположение игроков на поле было следующим: вратарь, защитник, полузащитники, 8 нападающих. Несмотря на неравномерность в распределении сил между защитой и нападением, 3 игрока защиты довольно успешно противостояли 8 игрокам нападения. Объясняется это прежде всего сильно развитым индивидуализмом в игре, чрезмерным увлечением и злоупотреблением дриблингом и почти полным отсутствием коллективных действий, не считая случайных передач. Основным тактическим принципом того времени было «уметь как можно лучше и больше водить и как можно реже передавать мяч»;

Начиная с 1870 г. шотландцы первые вводят в игру систему передач, постепенно переходя на принцип коллективной борьбы. Это в значительной мере повысило класс их игры и дало им возможность, не ослабляя атаки, за счет одного из нападающих увеличить количество полузащитников до 2-х, что, в свою очередь, увеличило комбинационные возможности.

В этот период шотландцы в ежегодных встречах с Англией часто выходят победителями. Для более успешной борьбы против коллективных действий противника в 1874 г., опять-таки за счет линии нападения, вводится второй защитник, который только в следующем 1875 г. получил права гражданства и общее признание во всех клубах.

Восьмидесятые и девяностые годы XIX столетия характеризуются решительным переходом от преобладающего значения индивидуальных действий в игре к принципу совместных коллективных действий игроков. Игра с каждым годом видоизменяется, принимая все более разнообразные формы. Темп игры значительно увеличивается. Изменяются и уточняются правила игры. Старое расположение игроков не может обеспечить равновесие сил между нападением и защитой и не способствует увеличению комбинационных возможностей команды. Бороться 4 защитникам против 6 нападающих становится трудной, непосильной задачей, и в 1883—1884 гг. англичане вводят существеннейшее, важнейшее изменение в расстановке и обязанностях игроков команды.

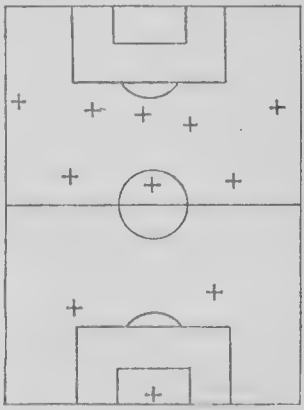


Рис. 101. Схема расположения игроков атакующей команды при системе «пять в линию».

Линия полузащиты увеличивается до трех человек, вводится новое амплуа в команде, центр полузащиты, за счет сокращения второго центра нападения. Нововведение англичан устранило количественное преобладание игроков линии нападения над защитой, придало определенную гибкость и стройность в системе расположения и взаимодействии игроков на поле и в значительной мере увеличило творческие возможности команды. Центр полузащиты явился ведущим, направляющим игроком, «мозгом» всей команды.

Расположение игроков на поле приняло следующий вид (рис. 101). Такое классическое расположение игроков просуществовало почти полвека и сохранилось до наших дней. Изменение тактики игры, с момента установления системы расстановки игроков, впоследствии названной «пять в линию», до 1925 г. в основном шло по пути изыскания новых, более совершенных методов борьбы защиты против нападения. С этой задачей защита справилась отлично, перестроившись в расстановке защитников правого и левого—на переднего и заднего, с максимальным использованием пункта правил «вне игры». Таким образом, подытоживая путь развития и изменения тактики футбола, можно сказать, что против прекрасных дриблеров того времени защита

применила метод коллективного отбора мяча (вдвоем, втроем). Этому методу отбора нападающие противопоставили систему передач. В свою очередь, защита перешла к частичному держанию игроков и зонному принципу защиты. В противовес защите нападение ввело еще более комбинационную игру с переменой мест. После этого коренным образом изменяются принципы организации обороны. От системы игры правого и левого защитники переходят к расположению игроков по продольной оси поля и разделяются на переднего и заднего защитников, широко используя правило «вне игры».

Выдвижение вперед одного из защитников нападающей команды ставило игроков нападения противника в положение «вне игры», оттесняя их тем самым назад, к средней линии поля. В свою очередь, не торопился отходить назад и передний защитник обороняющейся команды, сдерживая, таким образом, нападение атакующей команды и ставя тем самым игроков под угрозу оказаться в положении «вне игры» при передаче. Играть на прорыв, при таком положении защиты, то же самое не представлялось возможным, так как все мячи, посланные за линию переднего защитника, попадали к заднему защитнику. В связи с этим игра сделалась менее привлекательной и интересной. Игроки располагались очень кучно, так как игра в большинстве случаев велась на одной трети поля, в районе средней линии. Игра характеризовалась тесной и длительной сработанностью отдельных звеньев команды при продвижении мяча к воротам противника, с применением преимущественно коротких и мелких передач и почти полным отсутствием длинных и продольных. Темп игры падал. Забить 1—2 мяча сделалось почти невыполнимой задачей. Все чаще игры стали оканчиваться вничью. Все это явилось результатом нарушенного равновесия между нападением и защитой в пользу последней. Футбол терял свою привлекательнотсь. В основном это и явилось причиной, повлекшей за собой изменение пункта правил «вне игры» в 1925 г.

Изменение правил «вне игры» в 1925 г. дало колоссальные преимущества нападению. Представившаяся возможность игрокам атакующей команды выдвинуться до линии последнего защитника обороняющейся команды, с непосредственной угрозой взятия ворот, явилось основной причиной перехода от старых, теперь уже нецелесообразных, устаревших принципов защиты и расстановки игроков на поле к более совершенным методам организации обороны применительно к новым условиям.

Работа тактической мысли в восстановлении нарушенного равновесия между нападением и защитой шла в основном по пути приспособления старой системы «пять в линию» к новым условиям и отысканию системы, наиболее отвечающей современным требованиям игры. Приспособление старой системы могло итти по линии организации обороны на старых принципах защиты, т. е. широкого использования правила «вне игры» путем выдвижения заднего защитника вперед или же сосредоточения защиты в районе штрафной площади, кто создавало довольно крепкую оборонительную линию. В первом случае создавалась слишком большая возможность для прорыва, и этот вариант отпадал сам собой. Во втором случае один из защитников держал

центра нападения, крайние полузащитники сторожили крайних нападающих, второй защитник страховал опасную зону перед воротами, а центр полузащиты должен был помогать нападающим и держать двух полусредних противников. При большой растянутости команд по продольной оси поля эти задачи для центра полузащиты были трудно осуществимы. Создавалась необходимость глубокого оттягивания полусредних нападающих в свой тыл для помощи защите и осуществления связи между последней и нападением, что вконец ослабило агрессивный характер игры. Таким образом, и этот метод приспособления старой системы не мог полностью разрешить проблемы восстановления нарушенного равновесия, вследствие чего во весь рост встал вопрос о радикальной перестройке тактической системы. Эта задача была разрешена полностью с переходом к системе «трех защитников» (дубльвэ).

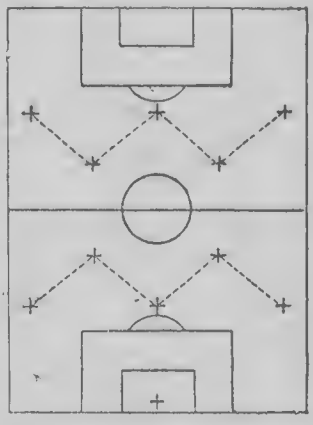


Рис. 102. Схема расположения игроков защиты и нападения при системе «трех защитников» («дубльвэ-эм»).

СИСТЕМА «ТРЕХ ЗАЩИТНИКОВ»

Необходимо отметить несоответствие наименования тактических систем «пять в линию» и «дубльвэ» их существу и характеру расположения игроков на поле. Основным определяющим признаком для обеих систем явилось расположение и взаимодействие игроков защиты, а не нападения. Наличие расположения игроков нападения по «дубльвэ» могло иметь место еще в системе «пять в линию» и наоборот.

Более правильные определения новой системы были даны в Англии,—«система третьего защитника», по коренному изменению, происшедшему в линии защиты, и позднее во Франции—«дубльвэ-эм»—по расположению защиты и нападения (рис. 102). Изменение пункта правил «вне игры» привело к более растянутому положению команд по длине поля, вследствие чего наиболее выгодным оказалось выдвижение вперед до линии последнего защитника не всей пятерки нападения, а только центра и крайних нападающих, которые вклинивались в свободные прогалы, образованные по бокам и между двух защитников, с непосредственной угрозой для ворот противника. Невыполнимость двойной роли центра полузащиты, держание центра нападения противника и поддержка своего нападения в атаке привело к оттягиванию его назад, с прикреплением к центру нападения противника и охране опасной зоны перед воротами. Крайние полузащитники выдвинулись вперед и ближе к центру с задачей закрыть полусредних противника, связать нападение с защитой и поддерживать свое нападение в атаке. Защитники придвинулись ближе к боковым линиям, плотно закрывая выдвинутых вперед крайних нападающих противника.

Новое в расстановке сил и рапределении обязанностей для игроков при системе «трех защитников» дало возможность восстановить на-

рушенное было равновесие между защитой и нападением, в связи с изменением пункта правил «вне игры», полностью ликвидировать «обезличку», царившую при системе «пять в линию», конкретизировать обязанности игроков, перейдя к принципу держания и индивидуальной ответственности за определенного игрока противника, в то же время не исключая и комбинированного принципа защиты. С переходом к новой системе «трех защитников» повысились и требования, предъявляемые к игрокам в отношении их физической и технико-тактической подготовленности. Выявились специфические особенности в работе отдельных игроков и команды в целом, а также и в характере самой игры. Большая растянутость команд по продольной оси поля, с выдвижением нападающих до линии последнего защитника, в противовес кучному расположению игроков при системе «пять в линию», придало исключительное значение точным, длинным, продольным передачам, с быстрым и неожиданным перенесением атак на более ослабленные участки поля у ворот противника, минуя отдельные линии команд.

Функции и требования, предъявляемые к игрокам определенных мест в команде при системе «трех защитников» (дубльвэ).

Вратарь. Несмотря на ограниченность и сравнительную простоту тактических возможностей и обязанностей, смена систем привела к значительной перестройке тактики игры вратаря. Обязанности вратаря заключаются в непосредственной защите ворот, игре в штрафной площади и выбивании мячей.

Главной задачей в игре вратаря при системе «пять в линию» была непосредственная защита ворот, за редким исключением с выходом на мяч в штрафную площадь. Смена систем привела к резкому изменению требований к вратарю. Изменение параграфа «вне игры» и выдвижение нападения до линии последнего защитника создало большие возможности для игры на прорыв и привело к необходимости работы вратаря в штрафной площади. Если раньше пас на прорыв давался за переднего защитника и ликвидировался в большинстве случаев задним защитником, то теперь пас на прорыв дается за линию последнего защитника, и ликвидация этих прорывов всецело зависит от умелой игры вратаря в штрафной площади. Для более успешных действий вратаря, связанных с ликвидацией мячей, выданных на прорыв, необходима сработанность и установление условной сигнализации между вратарем и защитой. Особое значение для команды приобретает умение вратарем выбивать мячи далеко и точно с рук и особенно с земли при ударах от ворот, в связи с изменением пункта правил «удара от ворот». Это позволяет значительно экономить силы и сохранять свежесть защитникам. Выходить из ворот на мяч вратарь должен только тогда, когда твердо уверен, что овладеет мячом раньше, чем противник. Выбегать на прорвавшегося игрока следует решительно и быстро, улучив для этого удобный момент. Решительный выход вратаря действует на психику прорвавшегося игрока и зачастую оканчивается в пользу вратаря.

Требования к вратарю. Достаточный рост и физическая сила для успешной борьбы за высокие мячи в воротах и на штрафной площади. Правильное использование выбеганий и умение работать кулаками. Быстрый короткий рывок для перехватывания мячей, брошенных на прорыв. Гибкость. Ловкость. Быстрота реакции и ориентировки. Точность расчета и решительность при выходах в штрафную площадь за мячом.

Защитники. Более значительные изменения произошли в тактике игры защитников. От преимущественно зонного принципа защиты игры на «перехватывание» мячей, полной безответственности за какого-либо определенного игрока противника защитники перешли к плотному держанию и конкретной ответственности за крайних нападающих противника, не исключая и комбинированного метода защиты. При атаке, надвигающейся с противоположного края, или в непосредственной близости от ворот, защитник подтягивается несколько ближе к воротам, страхуя от возможных прорывов и имея в виду опасную зону перед воротами, оставляя полусреднего и крайнего нападающих противника своего крыла на попечение крайнего полузащитника. При выдвижении вперед крайнего полузащитника для поддержки атаки защитник закрывает крайнего нападающего, одновременно имея в поле зрения и полусреднего нападающего.

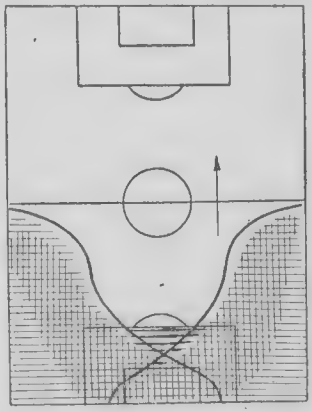


Рис. 103. Район преимущественного действия крайних защитников при системе «трех защитников».

При системе «пять в линию» особенно выделялась слаженность в работе двух защитников (рис. 103). При системе «трех защитников» важное значение в обороне приобретает координирующее положение среднего защитника и тесная сработанность с взаимопониманием крайних полузащитника с защитником. Диагональное перемещение крайних защитников с центром защиты в отдельных моментах игры при новой системе приобретает первостепенную важность и требует от крайних защитников хорошего понимания игры. Атаковать крайнего нападающего крайний защитник должен таким образом, чтобы предотвратить возможность обхода себя во внутреннюю сторону поля, стараясь прижать противника к боковой линии, подальше от ворот. Защитники ни в коем случае не должны рисковать, т. е. пытаться обводить противника, передавать мяч друг другу в непосредственной близости от ворот, а быстрым ударом отправлять мяч подальше от ворот в поле, в трудных случаях — за боковую линию, в особо тяжелых положениях—даже и за лицевую. Это отдаляет опасность и дает возможность подтянуться партнерам и правильно организовать оборону, «разобрав» всех игроков противника. Во всех же остальных случаях, когда позволяет обстановка, защитники должны стараться использовать каждый мяч с наибольшей выгодой для своей команды.

Особое положение игроков линии защиты, являющихся барьером на пути к взятию ворот, предъявляет к ним и особые, не совсем обычные для остальных игроков, требования.

Требования к защитнику. «Мертвая бульдожья хватка» при отборе мяча. Работа наверняка, без лишних, совершенно ненужных движений в виде «ножниц», частых падений в ноги и т. п., выводящих игрока из игры в этом эпизоде. Быстрота передвижений в связи с игрой против наиболее быстроходных игроков команды и в значительной отдаленности от своих ворот. Достаточный рост и физическая сила. Самое широкое применение и правильное использование игры телом. Безукоризненная игра головой во всех положениях. Точная игра с обеих ног и особенно мячей, идущих с воздуха. Правильный выбор места в предвидении направления атаки. Важное значение при системе «трех защитников» приобретают длинные, точные и неожиданные передачи защиты своему нападению через отдельные линии команд.

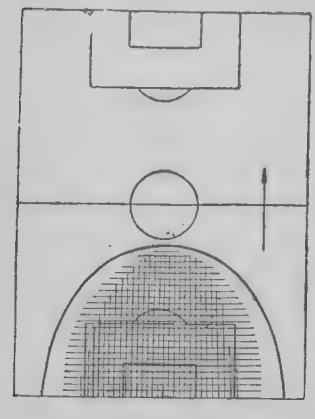


Рис. 104. Район преимущественного действия центра защиты при системе «трех защитников».

Центр защиты. Наиболее революционизированным местом в команде при переходе от системы «пять в линию» к системе «трех защитников» оказалось место центрального полузащитника, в настоящем понимании — центр защиты. От вездесущего, имеющего бесконечное количество обязанностей игрока, с громадным диапазоном действий и тактической свободой, не осталось и следа. Из блуждающего по всему полю игрока центр полузащиты превратился в часового, строго охраняющего свой пост и вверенный ему объект. Перестройка работы центра полузащиты явилась одним из основных моментов в восстановлении нарушенного равновесия между нападением и защитой, в связи с изменением пункта правил «вне игры» (рис. 104). Центр защиты явился связующим звеном в организации обороны, игроком, координирующим расположение и взаимосвязь между игроками защитных линий. Задача среднего защитника—неослабное наблюдение за центром нападения противника и охрана наиболее опасной зоны перед своими воротами. Центр защиты должен улавливать случаи, когда центр нападения производит передвижение не с целью освобождения, «отрывания», а с намерением увести защитника из опасной зоны перед воротами, с тем чтобы дать возможность своему партнеру свободно играть на его месте. В зависимости от того, каким образом реагирует центр защиты, можно судить о правильной оценке создавшегося положения и тактическом понимании игры.

Требования, предъявляемые к игроку этого места, в основном те же, что и к крайним защитникам, но в еще более жесткой, повышенной форме.

Особое значение имеет хорошая игра головой, прыжки, резкость и уменье играть обеими ногами с воздуха.

Крайние полузащитники. Крайние полузащитники—два единственных игрока защиты при системе «пять в линию», имевших более или менее определенные задачи: держание крайних нападающих противника и поддержка своего нападения при атаке. С переходом к системе «трех защитников», благодаря выдвижению крайних полузащитников вперед и ближе к центру, на оттянутых полусредних нападающих противника, они оказались как бы связующим звеном между защитой и нападением. Все это в значительной степени умножило круг их обязанностей и предъявило к ним повышенные требования во всех отношениях.

Существует мнение, что предъявляемые требования и характер игры крайних полузащитников при системе «трех защитников» аналогичны требованиям и игре центра полузащиты в системе «пять в линию». В этом отношении имеется сходство только в физической и технической подготовленности игроков при той и другой системе, в остальном же сходства значительно меньше.

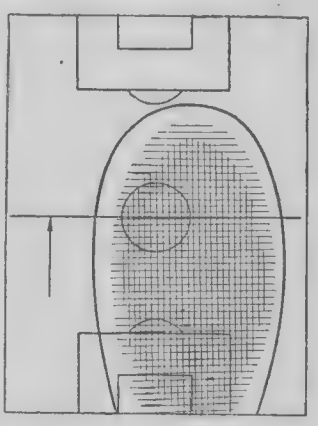


Рис. 105. Район преимущественного действия крайнего полузащитника при системе «трех защитников».

Если при системе «пять в линию» центр полузащиты в отдельные моменты игры мог оказаться в любом месте поля, имел колоссальное количество обязанностей и в то же время ни за кого и ни за что не отвечал, то при системе «трех защитников» крайний полузащитник имеет конкретные задачи: держать полусреднего нападающего противника, поддерживать нападение в атаке и осуществлять связь между защитой и нападением; он имеет определенный район действия в своей половине по продольной оси поля и несет индивидуальную ответственность за находящегося под его наблюдением игрока—полусреднего нападающего противника (рис. 105).

При новой системе крайним полузащитникам зачастую приходится выдвигаться вперед, несколько отрываясь от полусредних нападающих противника, для поддержки своего нападения и быстро переходить к закрыванию полусредних противника при неожиданном переходе мяча на его половину поля. Поэтому у крайних полузащитников, против остальных трех защитников, более ярко выражен принцип держания игрока противника не вплотную, а располагаясь на некотором расстоянии от него, с таким расчетом, чтобы иметь возможность перехватывать все мячи, направленные полусреднему нападающему противника или одному из его партнеров, а завладев мячом, быстро оторваться и уйти от преследования. Для крайних полузащитников в обороне и атаке исключительное значение приобретают связь и взаимопонимание со своим крайним защитником, из-за невозможности «подать руку помощи» со стороны среднего защитника, строго выполняющего возложенные на него обязанности. При надвигающейся атаке противника с противоположного края и в достаточной близости

от ворот крайний защитник придвигается ближе к воротам, страхуя наиболее опасную зону, оставляя крайнего и полусреднего нападающих противника на попечение крайнего полузащитника своего крыла. Следовательно, в такие моменты игры крайний полузащитник переходит от удержания определенного игрока на комбинированный метод защиты. При атаке крайний полузащитник все время поддерживает связь со своим полусредним нападающим и путем длинных косых передач — с остальными нападающими.

Требования. Исключительно высокая техническая и физическая подготовленность. Сила, быстрота, выносливость. Разнообразная игра головой и телом (финты). Безукоризненный дриблинг и остановка мяча. Правильный выбор места и оценка обстановки. Умение направить атаку по наиболее выгодному руслу точными, длинными и неожиданными передачами. Цепкость, привязчивость, непрекращаемое преследование противника до окончательной ликвидации атаки.

Крайние нападающие. От игрока, подготовляющего атаку, работающего в тесном содружестве с своим крайним полузащитником и с полусредним нападающим, имея задачу короткими, мелкими передачами продвинуть мяч к лицевой линии и оттуда, путем навесной подачи в центр, подготовить непосредственную атаку ворот, крайний нападающий при новой системе превратился в одного из основных, завершающих игроков нападения. Создало ему это положение, возможность выдвинуться до линии последнего защитника, изменение пункта правил «вне игры». Атака краем в основном строится на длинных, косых и продольных передачах, срезании угла с выходом на ворота, неожиданных прорывах и ударах по воротам и стягивании «полукольца» у ворот, при атаке с противоположного края. При выдвижении крайнего нападающего до лицевой линии очень характерными для системы «трех защитников» будут косые передачи назад оттянувшемуся полусреднему своего крыла. Исключительное значение для крайнего нападающего приобретает непрерывное передвижение на всем протяжении игры, с выбором наиболее удобной позиции, для приема мячей от партнеров и развертывания атаки. Крайний нападающий не должен строго придерживаться боковой линии, выходя иногда на место полусреднего или меняясь с ним местами. Он должен применять обводку вовнутрь поля и использовать все благоприятные моменты для завершения атаки у ворот противника.

Крайний нападающий почти не участвует в защитной работе, но непременно должен атаковать и преследовать противника, отобравшего у него мяч или находящегося поблизости от него с мячом (рис. 106).

Требования. Резкий старт и быстрый бег с мячом. Точные и сильные удары с обеих ног и из всех положений, особенно уменье бить при быстром продвижении с мячом. Игра головой, обманы телом. Быстрая стремительная обводка с преимущественным продвижением вперед. Правильный выбор позиции. Своевременная и точная передача мяча, особенно отыгрыш назад, своему полусреднему. Уменье направлять мячи точными, длинными, косыми передачами.

Полусредние нападающие. При переходе к системе дубльвэ никаких особенных изменений в обязанностях и действиях полу-

средних нападающих не произошло, так как и при игре «пять в линию» они в отдельных случаях выполняли различные функции, иногда играя в несколько оттянутом положении; для добывания мячей и развертывания атаки в тех случаях, когда назад оттягивался центр нападения, полусредние, естественно, выдвигались более вперед. С переходом к новой системе у них более выпукло и заметно стали выявляться защитные и комбинационные функции, не умаляя в то же время значения и функций завершающих. Несколько оттянутое назад положение полусреднего нападающего создало ему исключительно выгодную позицию, откуда ему легко следить за ходом событий и в зависимости от этого наиболее выгодно направлять атаку. От правильной и умелой игры полусреднего нападающего зависит успех игры центра и крайних нападающих.

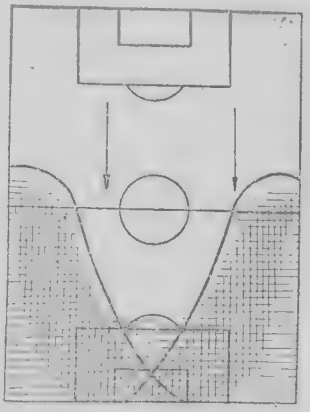


Рис. 106. Район преимущественного действия крайних нападающих при системе «трех защитников».

В обязанности полусреднего нападающего входит, путем точных передач, вывести на прорыв центра или одного из крайних нападающих; быстрое приближение к воротам противника в завершающих стадиях атаки; осуществление связи защиты с нападением; закрывание и преследование крайнего полузащитника противника своего крыла; прием мячей при вбрасывании любой командой; участие в атаке и обороне ворот при угловых ударах; связь и полное взаимопонимание со всеми игроками линии нападения; создание возможности среднему нападающему освободиться от сторожа и выйти на ворота.

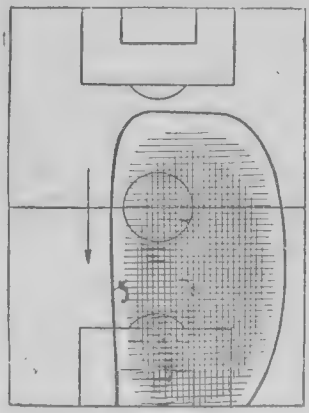


Рис. 107. Район преимущественного действия левого полусреднего нападающего при системе «трех защитников».

Взаимодействия полусредних с полузащитниками сводится в основном к закрытию зоны поля между защитой и нападением и использованию ее для начала развития атаки (рис. 107).

Требования. Прекрасные физические данные, выносливость, сила, быстрота, большая маневренность. Высокая техника владения мячом, точные удары с обеих ног и из всех положений по протяженности, силе, высоте полета, характеру удара, назначению и т. д. Игра головой во всех вариантах, передача, удар по воротам, сильные удары на «отбой» при обороне. Безошибочность обводки и производство финтов с учетом своевременности и необходимости их применения. Безупречная остановка мяча. Тактическое понимание игры. Умение из бесконечного числа

вариантов выбирать лучший. Неожиданное направление атаки на наиболее ослабленные пункты противника. Умелое использование выгоды своего оттянутого назад положения.

Центр нападения. Существенных изменений в действиях среднего нападающего не произошло по тем же мотивам, что и для полусредних нападающих. Но конкретней и отчетливей выкристаллизировались функции и особенно требования, предъявляемые к игроку данного места. Выдвинутое вперед положение среднего нападающего до последней линии защиты и в наиболее выгодную позицию, находящуюся в непосредственной близости от ворот противника, явилось результатом использования преимуществ, созданных измененным пунктом правил «вне игры». Плотное закрывание центра нападения со стороны центра защиты противника заставляет его быть исключительно выдержанным, спокойным, уравновешенным до конца матча, не нервничать, не обескураживаться, ни на минуту не прекращать «отрываний» от своего «сторожа». Беспрерывно вести наблюдение за особенностью игры, перемещениями «сторожа» и комбинациями своих партнеров. В единоборстве за мяч должен действовать жестко и решительно, не упуская малейшей возможности забить мяч. Не давать свободно играть вратарю и защитникам противника, держа их все время под страхом внезапной атаки. В непосредственной близости от ворот противника уметь неожиданно отыграть мяч назад и наискось, головой или ногой, одному из оттянувшихся партнеров. При развертывании атаки противником центр нападения не отходит назад, а, оставаясь в выдвинутом вперед положении, стремится тем самым связать защиту и оторвать ее от нападения. В этом ему должны помогать и крайние нападающие (рис. 108).

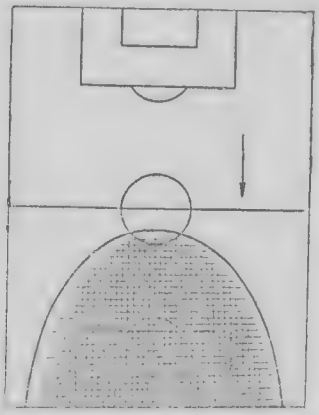


Рис. 108. Район преимущественного действия центра нападения при системе «трех защитников».

Методы отрывания от сторожа. Некоторый отход назад, по направлению своих ворот, для приема мяча в более свободной обстановке, и перемена местами с партнерами.

Защитные функции центра нападения сравнительно невелики. Преследование игрока, отобравшего у него мяч, или игрока, находящегося поблизости от него с мячом, с быстрым возвратом на свое место.

Требования. Достаточный рост и физическая сила. Быстрота движений, реакции и ориентировки. Резкий старт с мячом. Точные сильные удары с обеих ног и из любого положения по воротам. Быстрый, стремительный дриблинг с преимущественным продвижением вперед. Безукоризненная игра головой. Широкое применение финтов и игры телом. Правильный выбор позиции. Беспрерывное отрывание от сторожа. Сыгранность и взаимопонимание с партнерами. Настойчи-

вость с некоторой долей упрямства в достижении поставленной перед ним цели.

Таковы в основном пути развития тактики футбола, причины, породившие систему «трех защитников», сущность данной системы и происшедшие с этим изменения в расстановке, функциях и требованиях, предъявляемых к игрокам отдельных мест и команде. Но каждая система, и в частности система «трех защитников», не должна являться самоцелью, а только средством к более успешному разрешению задач, стоящих перед коллективом.

ВАРИАНТ СИСТЕМЫ «ТРЕХ ЗАЩИТНИКОВ»

Игра четырьмя выдвинутыми вперед нападающими с оттянутым назад центром нападения

При этом варианте вместо центра вперед на линию крайних нападающих выдвигаются оба полусредние. Центр нападения отходит назад для получения большей свободы действий по оказанию помощи защите и осуществления связи с остальными нападающими. В этом случае роль оттянутого центра с наибольшим успехом может выполнить один из полусредних нападающих. Прежде всего на этом месте должен быть игрок, умеющий хорошо комбинировать, исключительно выносливый, высоко техничный, прекрасно понимающий игру, могущий возглавить нападение.

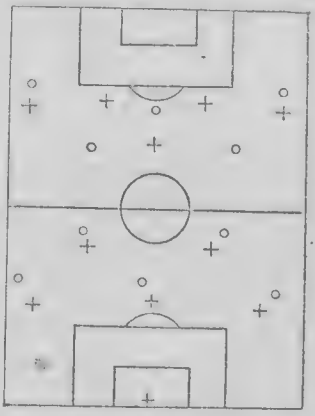


Рис. 109. Схема расположения игроков линии нападения команды (-|-) с выдвинутыми вперед полусредними и крайними нападающими и оттянутым центром нападения.

Расположение и действия игроков нападения при атаке. В этом случае атака строится в основном на действии средней тройки нападения. Крайние нападающие стараются держаться как можно ближе к боковым линиям, стараясь всем своим видом и движениями привлечь к себе крайних защитников противника, обеспечивая бо́льшую свободу действий для средней тройки нападения. В свою очередь, выдвинутые вперед полусредние, занимая исключительно выгодную позицию, непосредственно перед воротами противника, имеют возможность свободного, почти беспрепятственного выхода на прорыв и ударов по воротам (рис. 109). Центр защиты обороняющейся команды оказывается как бы заключенным в треугольник, образованный полусредними и центром нападения, и, естественно, не в силах бороться против трех противников. Этот момент в основном и создает преимущество команде, применившей данный вариант системы.

Центр нападения или один на крайних полузащитников, овладев мячом, быстро, пока защита противника не успела закрыть его парт-

неров, длинным точным ударом посылает мяч на прорыв одному из наиболее выгодно расположившихся полусредних или крайних нападающих.

Иногда и центр нападения может неожиданно выйти вперед на прорыв или для удара по воротам. При переходе в оборону центр нападения закрывает одного из полузащитников противника, атакует и преследует его, если последний владеет мячом, а также участвует во всех оборонных мероприятиях своей команды.

Расположение и действия игроков защиты. При переходе одной из команд к игре четырьмя выдвинутыми вперед нападающими, с несколько оттянутым назад центром нападения, защите противоположной команды следует быстро перестроиться и придерживаться следующих принципов. Крайний полузащитник, с наиболее выраженным защитным характером игры, оттягивается назад и держит одного из выдвинутых вперед полусредних. Центр защиты закрывает другого полусреднего. Второй полузащитник прикрепляется к оттянутому центру нападения противника и помогает своему нападению при атаке (рис. 110). При этом варианте особенно важен для обоих средних защитников правильный выбор позиции. Они должны плотно закрывать не только игроков противника, но и наиболее опасную зону перед воротами, и внимательно следить зв действиями и перемещениями нападающих противника. В случае широкого применения нападающими противника игры со сменой мест, обороняющимся следует в основном перейти на зонный принцип защиты. Действия всех игроков защиты должны быть согласованы и слажены. Этому может помочь условная сигнализация.

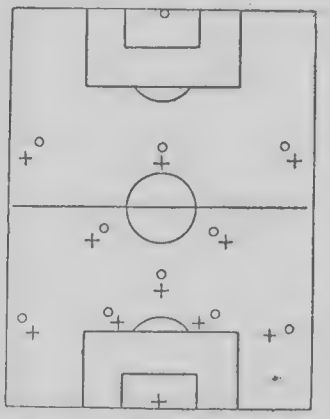


Рис. 110. Правильное расположение защиты против четырех выдвинутых вперед нападающих.

3. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ И ТАКТИКЕ

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ

К обучению технике футбола следует приступить после того, как занимающиеся прошли соответствующий врачебный осмотр и допущены к практическим занятиям.

Обучение начинается с показа удара внутренней частью подъема по неподвижному мячу сразбега под углом к направлению удара.

Удар производится обучающим в целом виде, без расчленения на его составные части.

После показа следует объяснение с демонстрацией основных моментов, например положение ступни перед соприкосновением с мячом.

Соответственно условиям поля, количеству занимающихся, коли-

честву мячей производится расстановка обучающихся, которые приступают к ударам сразу в полном его виде. Удары наносятся не сильно; в первую очередь занимающиеся должны стремиться правильно выполнять элемент.

Если у игрока не получается какая-либо часть удара, например попадание подъемом в нужную часть мяча, необходимо разучивать ее отдельно от разбега.

По мере изучения правильного технического выполнения занимающийся приступает к упражнениям на точность удара, различные траектории полета мяча и впоследствии—на силу и дальность удара.

Остановки мяча изучаются одновременно с ударами, что экономит время и способствует лучшей организации занятия.

При обучении технике применение соревновательного метода оживляет урок и способствует более успешному усвоению.

При соблюдении принципа целостного изучения элементы техники усваиваются быстрее.

При обучении можно применять простейшие и игровые упражнения: «мяч в кругу», «партия на партию», «борьба за мяч» и др., воспитывающие у обучающихся умение владеть мячом в отягощенных условиях.

Переход к двусторонней игре не исключает дальнейшего изучения технических элементов изолированно от игры.

МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ ТАКТИКИ

В каждом отдельном эпизоде игры возможен выбор того или другого решения. Уметь выбрать лучший тактический вариант — вот в чем суть и смысл тактики отдельного игрока. Это является главным, ибо в каждом эпизоде есть бесконечное количество вариантов, и выбор лучшего из них является большим искусством. Оценка обстановки, принятие правильного тактического решения и выполнение его являются существом тактики отдельного игрока. Взаимодействие двух игроков — это уже следующая ступень тактики, бесспорно, более высокая. Игрок, начинающий завязку комбинации с привлечением в эпизод своего партнера, должен дать последнему понять, что он будет делать и что следует делать вовлекаемому в комбинацию. Тактика двух игроков, связанных одной тактической мыслью, зародившейся у начинающего комбинацию, является сложным делом. Часто наблюдается, что вовлекаемый игрок улавливает мысль «завязывающего» комбинацию и принимает соответствующее правильное положение. С другой стороны, вовлекаемый, не поняв комбинации или иногда выбрав и приняв более надежный, по его мнению, вариант, не получает мяча. Если же в тактическую комбинацию вовлекаются 3 и больше игроков, то это является уже чрезвычайно сложной ступенью тактики футбола.

Основной формой ведения игры должна являться игра комбинационная, но отнюдь не индивидуальная. Хотя в некоторых отдельных эпизодах единоборство может привести к достижению благоприятного результата, все же главной формой ведения игры оно служить не мо-

жег. Наступательный характер ведения игры дает бесспорное преимущество при численном превосходстве, которое является, при прочих равных условиях, как-то: техническое совершенство, моральные силы и т. п., наиболее общим принципом для одержания победы. В игре, будучи в равных условиях по количеству игроков с противником, преимущество будет иметь та команда, которая лучше овладела искусством маневрирования. Игроки должны быть чрезвычайно мобильными, энергичными, они должны 90 мин. двигаться, маневрировать, всегда быть в игре. Нет такого положения в игре, когда бы игрок мог безучастно отнестись к нему. Численное преимущество, полученное в результате маневрирования, открывания — отрывания от противника, закрывания противников как в нападении, так и в обороне, является одним из важнейших принципов тактики. Большое значение имеет тактическая связь линий как в обороне, так и в нападении. Тактическое взаимопонимание внутри одной какой-либо линии, не связанной с другими, не может быть действенным. Связь между оборонными линиями, особенно между полузащитой и нападением в атаке и между защитными линиями и вратарем, должна быть постоянно тренируема.

В тренировке тактики, имея основные тактические принципы и систему, работа проводится, базируясь на технических качествах игроков и на выработке недостающих им качеств, как тактических, так и технических.

Основными разделами тактической тренировки являются: а) изолированная от игры тактическая тренировка, б) тренировка тактики в двусторонней игре.

В изолированной от игры тактической тренировке различаются индивидуальная тренировка и групповая тренировка тактических комбинаций.

Индивидуальная тренировка тактики имеет целью, с одной стороны, развить имеющиеся качества игрока, выработать новые тактические формы, основанные на его индивидуальных особенностях, и, с другой стороны, ликвидировать тактически неправильные навыки.

Прежде чем приступить к исправлению тактического недостатка, занимающемуся необходимо объяснить, в чем заключается его ошибка, направить его мысль на правильное решение вопроса, в котором он ошибается.

После того как игрок себе уяснил, что от него требуется, можно перейти к тренировке.

Примерная методика исправления тактического недостатка. Недостатки игрока: крайний нападающий, получая мяч, всегда стремительно продвигается по краю поля, имея целью достигнуть лицевой линии. Атакуемый противником, он уходит от него к угловому флагу и оттуда производит подачу к воротам, игрок не стремится к воротам и не «срезает угол».

Физические и технические данные позволяют игроку стать полноценным, чему мешает укоренившееся неправильное тактическое понимание обязанностей крайнего нападающего.

Исправление идет по следующему пути:

1. Беседа, в которой игроку объясняются его недостатки.

2. Изложение необходимости при первой же возможности двигаться вовнутрь поля к штрафной площади противника, принимать атаки и в зависимости от ситуации или вступать в единоборство или передавать мяч.

3. Учитывая, что у игрока укоренилась привычка и выработалось уменье продвигаться только вдоль боковой линии, необходимо на первое время тренировки выключить эту зону. Для этого часть поля, главным образом та, куда входил игрок, совершая ошибку, отделяется метками, лучше всего белой тесьмой.

4. Игрок, получая мяч в районе пересечения боковой линии со средней, движется по направлению к воротам противника, не имея права пересечь тесьму и войти в запретную зону. Это упражнение повторяется 10—15 раз в одну тренировку.

5. По мере выработки у игрока стремления двигаться к воротам, на пути его ставятся стойки, которые он должен обвести. Кроме того после приближения к воротам производится удар. Иногда следует мяч передать в центр.

6. В ближайших двусторонних тренировках эта запретная зона сохраняется только для тренирующегося игрока, причем ошибка влечет за собой свободный удар в сторону его команды.

7. Когда у игрока появляется целеустремленность к воротам, что бывает после 3—4 тренировок, ограничение входа в запретную зону снимается, и игрок, получивший бо́льшую, по сравнению прошлыми тренировками, площадь для деятельности, проявляет себя с лучшей стороны.

В индивидуальной тактической тренировке имеет большое значение воспитание умения выбирать место или, как принято говорить, «плассировка». Одним из способов тренировки в «плассировке» является, например, следующее: на поле расставляются без всякой системы, на ограниченном участке, приблизительно 10×10 м, 6—7 стоек. Обучающийся движется с мячом вокруг этой группы стоек, имея против себя на другой стороне игрока. Уловив удобный момент, обучающий посылает мяч по земле так, чтобы он прошел между несколькими стойками. Тренирующийся, находясь все время в движении, старается угадать путь, по которому может пройти мяч, плассируется и принимает его.

Постепенно количество стоек и густота расстановки увеличиваются, что увеличивает количество возможных коридоров, в которые может быть послан мяч, чем усложняется упражнение.

В индивидуальной тренировке вратаря для выработки уменья уловить момент для выбегания на противника применяется следующий способ. Игроку поля, корректному и не слишком увлекающемуся, вменяется в обязанность двигаться с мячом по направлению к воротам, которые защищает вратарь; вратарь же должен выбрать момент и, выбегая, отобрать мяч. Это опасное тренировочное упражнение проводится после серьезной моральной подготовки вратаря и особенно нападающего. Вначале нападающий должен немного уступать вратарю, но после 3—4 тренировок по 20—30 выбеганий каждая, нападающий

ющему сохранить мяч становится довольно трудно. Такой способ тренировки выбеганий очень быстро дает ощутительные результаты.

Индивидуальной тактической тренировке должен предшествовать тщательный выбор методики и средств исправления или привития определенного качества.

Групповые учебные тактические комбинации

Тактические комбинации двух и более игроков одной или разных линий применяются для тактической сыгранности и выработки взаимопонимания.

Развитие системы игры, выработка тактических вариантов в групповых тактических комбинациях проходят в следующем порядке: а) взаимодействие 2—3 и более игроков без противника, б) то же с условным противником, в) то же с противником, оказывающим сопротивление.

Примеры групповой учебной комбинации. Недостатки в команде, играющей по системе «трех защитников»: выдвинутый вперед центр нападения, находясь впереди у штрафной площадки противника, все мячи, идущие ему на голову, отправляет дальше к воротам. Эти удары не являются опасными и легко ликвидируются вратарем. Полусредние же не стремятся поддержать своего центра нападения. Вместе с тем, если бы в этих случаях центр нападения несильным ударом головы передавал мяч своему полусреднему назад, атака была бы действенна.

Объяснение центру нападения и полусредним требуемого тактического варианта и тренировка его проводятся следующим образом: центр нападения располагается в районе сектора для одиннадцатиметрового удара, а полусредние в 10—15 м сзади на своих местах. Тренирующий из района средней линии посылает мяч поверху на голову центральному нападающему, который принимает мяч как можно скорей, не дожидаясь, а чаще всего идя ему навстречу, в сторону или вперед. В это время полусредние принимают положение, в которое удобно центру нападения отправить мяч, или непосредственно, или после небольшой обработки. Центр нападения выбирает момент и отправляет мяч назад, лучше «открывшемуся» полусреднему. В зависимости от положения полусредний производит удар по воротам, движется с мячом вперед или разыгрывает комбинацию. Как только комбинация начинает удаваться, к центру нападения прикрепляется противник, который ему сначала уступает, а впоследствии мешает осуществлять задуманное. В этом случае роль полусредних также усложняется. Им вменяется в обязанность помогать центру нападения, иногда перемещаясь, меняясь с ним местами или выходя на одну линию с ним, вводя в заблуждение защитника, и т. п. По мере усвоения тремя нападающими этой комбинации вводится еще один, потом второй «противники» для полусредних, к которым в свою очередь добавляются крайние нападающие. Для тренировки в сыгранности нападающих с выбором самого неожиданного месторасположения может применяться следующее упражнение. Игроки в количестве 5—6 чел.

располагаются, имея один мяч, в произвольном порядке на участке поля, приблизительно 25×25 м. Задача: быстро передавать мяч друг другу с хода, находясь все время в движении. Главным в этом упражнении является: дать мяч в самом неожиданном направлении, далеко не соответствующем произведенным телодвижениям. Игроки, все время двигаясь, получая и отдавая мяч, стараются выбрать место, где получение мяча будет особенно неожиданным. Это упражнение трудно усваивается, требует хорошего дыхания и большой затраты физических сил, но зато по мере его усвоения взаимопонимание игроков резко повышается. Оно способствует росту комбинационной игры и выработке тактической интуиции. Больше 10 мин. с короткими перерывами в одном занятии это упражнение проводить не следует.

В процессе тактической, изолированной от игры тренировки разучиваются варианты начального, штрафных, угловых, свободных и других ударов как в обороне, так и в нападении. Кроме того в связи с особенностями предстоящего матча может разучиваться та или другая комбинация, предположенная к проведению.

Тренировка тактики в двусторонней игре

В тренировке тактики в двусторонней игре следует отойти от способа тренировки сразу 22 игроков. Такая тренировка команды в тактическом совершенствовании мало эффективна, ибо уделить должного внимания всем игрокам сразу тренирующий, естественно, не сумеет. Само собой разумеется, поправлять ошибки одновременно всем игрокам, давать вводные задания по ходу игры, останавливать ее на неправильностях, происходящих во всех концах поля,—бесцельная для тактического совершенствования трата сил и времени, от которой следует отказаться. Такая игра с поправками для всех перестает быть двусторонней игрой, а превращается в мучительную процедуру для игроков. По этим соображениям применяются следующие формы работы.

Тренирующий по возможности не судит игру, а поручает это лицу, которое может справиться с этой задачей. Тренирующий имеет свисток другого тона, которым пользуется по своему усмотрению и по которому игра останавливается.

В тренировочный день тренируется только одна команда, и все внимание должно быть отдано ей; другая команда получает основное задание, иногда условное, но такое, которое способствует усвоению задач, поставленных перед тренирующейся в этот день командой.

Тренирующаяся команда получает общее задание для всех, например тренировка на оборону, тренировка на переход от обороны к нападению и т. д.

Во время тренировки необходимо сосредоточивать внимание на 2—3 игроках одного звена, перед которыми ставится тренировочная задача, и, расположившись около них, все время руководить ими.

По ходу игры, по возможности, замечать неправильные выборы тактических решений и у других игроков и звеньев с тем, чтобы при дальнейшей их тренировке исправить недочеты.

Во время ошибок, являющихся типичными для всех игроков, игра прерывается и, если требуется, положение искусственно восстанавливается.

После того как основная тренирующаяся команда получает общее для всех, а определенное звено специальное задание, начинается двусторонняя игра. Во время игры тренирующий располагается в районе действий этого звена, помогая ему указаниями, иногда резким приказанием, смотря по ходу игры. При всяком неудачно выбранном варианте, как только мяч удаляется в другой конец поля, это положение быстро разбирается, игроки находят другой вариант, который следовало бы применить. В случае же хорошего выполнения задания игроки получают одобрение, что способствует закреплению результата.

Необходимо следить за тем, чтобы противник не знал, в чем заключается задание звена, в противном случае он упорно не даст себя вовлечь в невыгодное для него положение. В редких случаях игра останавливается для того, чтобы повторить особо удачную комбинацию. Для этого восстанавливается положение, которое было до получения мяча игроком тренируемого звена. Игроки расставляются тренером, и последний посылает мяч к тому игроку звена, который первым начинал завязывать комбинацию в происшедшем, а теперь повторяемом эпизоде. Через 30—40 мин. работы с одним звеном следует переходить к другому звену. Таким образом, особо тщательной тренировке в одной тренировочной игре подвергаются 5—6 игроков разных звеньев. В первую очередь избираются сочетания игроков в том звене, которое между собой менее сыграно, чем другие. Иногда таким звеном может быть целиком какая-либо линия или часть ее в команде. Пример: когда стоит задача выработать у полусредних свойство следовать неотступно за своим центром нападения и краями и в случае необходимости быстро перемещаться ближе к своим воротам, работа сводится к следующему: после объяснения задачи тренирующий располагается около полусредних и, как только центр и крайние нападающие с мячом уходят вперед, посылает полусредних вперед, командует ими, указывая места расположения. Но как только мяч переходит на свою половину поля, следует еще более требовательная и настойчивая команда бежать к своим воротам, нейтрализовать полузащитников, поддерживающих атаку, и др.

Часто встречается ошибка полузащитников, заключающаяся в следующем: передав мяч своему нападающему, полузащитник, как только что действовавший игрок, не продвигается вперед или же, как только что нападавший и не взявший мяча, не возвращается к обороне. Постоянное напоминание исправляет эти недостатки. Если впоследствии и наблюдается иногда рецидив, то это скорее из-за недостатка сил, но отнюдь не из-за непонимания тактической основы. Для выработки упорства и воли к победе, для выработки напора, мобильности и маневренности в команде используется ограничение тренирующейся команды 8—9 лицами, заставляя их играть против 11. Иногда, когда позволяет наличие игроков, можно против 11 основных тренирующихся игроков ставит 12—13 чел., причем

к сильным, выделяющимся игрокам основной команды прикомандировываются специальные сторожа, ни на шаг не отступающие от них. Ко всему этому команды могут ёще и гандикапироваться в счете. При такой тренировке каждый посланный мяч чужому игроку сразу же заметен, так как непосредственно после этого следует атака. Игроки должны сосредоточивать свое внимание на точных передачах, на искусном маневрировании с целью ликвидировать численное превосходство противника над собой. Тренирующий иногда останавливает игру и объясняет недостатки. Самым ценным в такой тренировке является быстрый переход от обороны к нападению, бережливое отношение к каждому мячу и молниеносный переход от нападения к обороне.

В процессе тренировочной работы по тактике основными положениями являются:

1. Индивидуальная, групповая (звеньевая) тренировка основ тактических комбинаций с последующим их применением в двусторонних играх; выработка недостающих качеств и ликвидация плохих являются главным в тренировке тактики.

2. Тактическая интуиция и тактическое совершенствование вырабатываются в индивидуальной, групповой и последующей двусторонней тренировках значительно скорее, нежели непосредственно в самой игре.

3. Изолированные от игры тактические комбинации, применяемые в тренировке, дают основные варианты, которые игрок применяет в соревнованиях. Эти варианты способствуют созданию новых основ и тем самым обогащают возможности игрока, звена и команды.

4. Тактическое маневрирование является одним из главных условий для победы, и воспитание этой маневренности достигается только в результате настойчивой и упорной работы.

5. Каких бы технических и тактических высот ни достигли игроки и команды, основные тактические формы следует сначала тренировать изолированно от игры с последующим их применением в соревнованиях.

Методика перемены командой системы игры. Всякая вновь рождающаяся система, как правило, стоит на более высоком уровне и таит в себе больше возможностей, нежели отмирающая. В футбольной игре команда, играющая по определенной системе, имеет игроков определенных качеств, с выкристаллизировшимися функциями, к которым игрок привык и их выполняет. При перемене системы функции игроков определенного места изменяются. И если оставить всех игроков на своих местах, заставляя переменить функции, то такая переквалификация требует большого количества времени и дает большой процент отсева игроков.

В случае избрания новой системы, игроков определенного типа нужно переводить на те места, где основной характер игры схож с игрой старого, «насиженного» места. Кроме того возможна и переквалификация игроков.

Пример перехода от системы «пять в линию» к системе «трех защитников». Этапы работы:

1. Теоретическая подготовка игроков, в задачу которой входит:

ознакомление с системой «трех защитников», доказательство преимуществ вновь избранной системы перед применявшейся, изложение возможностей обеспечить имеющимися игроками все места в команде и целесообразные вызванные этим перестановки игроков, признание командой целесообразности и необходимости перемены системы.

2. Практическая подготовка. Изолированные от игры учебные тактические комбинации, отвечающие требованиями системы. Проба игроков на новых местах. Привитие новых необходимых тактических качеств. Освоение процесса игры по избранной системе.

В процессе тренировочных игр начало освоения системы «трех защитников» должно начинаться с защитных линий, где особенно резко изменились обязанности игроков, переходя постепенно к нападению.

Лучшим временем для перехода на новую систему является ранняя весна. В это время легче всего усваивается новое, и к началу сезона команда может выступать, применяя избранную систему.

Не следует изменять систему в середине календаря, в разгар розыгрыша, если это не вызывается крайней необходимостью.

4. ТРЕНИРОВКА

Для большинства районов средней полосы Советского Союза футбольный сезон длится не более 5 — 6 месяцев, оставшаяся половина года падает на зимние месяцы и бессезонье, что в какой-то мере тормозит развитие и дальнейший рост советского футбола.

Полугодовая бездеятельность в футболе приводит к потере спортивной формы.

Ежегодно, с наступлением нового сезона, на протяжении довольно длительного периода времени, игроки, путем тренировок и соревнований, стараются возвратить свою лучшую прошлогоднюю спортивную форму. Чаще всего достигнуть этого игрокам удается только к середине футбольного сезона или еще позже, после чего они получают возможность дальнейшего повышения класса игры.

Следовательно, чем раньше в текущем сезоне возвращается лучшая прошлогодняя спортивная форма, тем больше остается времени для дальнейшего совершенствования.

Для быстрого возврата лучшей прошлогодней спортивной формы и удлинения срока для повышения класса игры следует проводить предварительную тренировку.

Подготовительный период по футболу складывается из: а) предсезонной тренировки и б) тренировки на футбольном поле.

В большинстве своем футболисты выступают по другим играм или видам спорта, например играют в хоккей, баскетбол, волейбол, ходят на лыжах и т. д. Таким футболистам можно рекомендовать тренироваться по футболу зимой в помещении один раз в шестидневку.

Для второй, сравнительно незначительной части футболистов, не занимающихся другими видами спорта на протяжении осени, зимы и части весны, необходима более интенсивная регулярная зимняя тренировка, два раза в шестидневку.

В задачу зимней тренировки входит частичное восстановление и поддержание спортивной формы игрока и ликвидация отдельных технических недостатков.

В зимней тренировке используются ходьба, бег и прыжки, применительно к условиям работы в помещении.

Гимнастические упражнения для футболиста в основном будут без снарядов и со снарядами и лишь частично на снарядах, с преимущественным подбором их на растягивание, укрепление и выработку эластических мышц, связок и суставов.

Для совершенствования техники проводятся упражнения с мячом и игры и игровые упражнения типа «мяч в кругу», на месте или с передвижением по кругу, с одним, двумя, тремя водящими, волейбол с перебрасыванием мяча через сетку только головами, «мяч в квадрате» и др.

ПРЕДСЕЗОННАЯ ТРЕНИРОВКА

Предсезонная тренировка начинается по окончании зимнего сезона и в зависимости от времени начала официальных соревнований, к которым подготавливается коллектив, примерно со второй половины марта или первых чисел апреля.

В задачу предсезонной подготовки входит: максимальное повышение спортивной формы игроков в искусственных условиях; дальнейшая работа по ликвидации отдельных технических недостатков у игроков; повышение теоретического уровня команды; подготовка команды к первым выходам на поле и непосредственной работы на нем.

Переход от зимней тренировки к предсезонной должен проходить совершенно незаметно для занимающихся и осуществляться путем постепенного и последовательного наслоения материала и увеличения нагрузки.

В этот период, начиная с первых чисел апреля, следует перейти на твердое расписание занятий, из расчета трех раз в шестидневку. Если на такое количество времени невозможно получить помещение и в случае неблагоприятной погоды, тренировки необходимо строить из расчета двух занятий в помещении и одного на воздухе.

В отличие от зимней, предсезонная тренировка является еще более специальной по содержанию, интенсивной по нагрузке, постепенно включающей весь комплекс необходимых для футболистов качеств и навыков в пределах возможного при занятии в помещении и отчасти на воздухе.

С самого начала предсезонной тренировки значительно увеличивается интенсивность работы с мячом, с тем чтобы в сравнительно короткий отрезок времени до начала соревнований дать возможность игрокам максимально восстановить технику владения мячом.

С этого же времени включается и постепенно увеличивается количество упражнений для выработки силы, быстроты и особенно выносливости. Это достигается увеличением быстроты, длительности выполнения и многократностью повторения различных упражнений, работой со скакалкой, играми и игровыми упражнениями, игрой в баскетбол, «борьбу за мяч» и кроссами.

Как только установится благоприятная погода, в программу тренировок следует включить прогулки и кроссы. Кроссы не должны быть особенно длительными. Начав с 500 — 600 м, постепенно довести до 1 500 — 2 000 м, но с частой и разнообразной сменой направления и скорости передвижения. Кроссы такого типа приближают к действительной обстановке и являются наиболее характерными для работы игроков в процессе самой игры.

ПЕРВЫЕ ВЫХОДЫ В ПОЛЕ

После предсезонной подготовки в зале первые занятия на поле требуют особого внимания.

Температура воздуха, условия грунта значительно изменяют характер проведения занятий и их содержание.

Тренирующиеся, привыкшие в зале к максимальным усилиям, в новых условиях не должны сразу допускаться к максимальной работе. Если в зале разрешается прыжок во всю силу, то при первых выходах на площадку это не должно иметь места.

При этих выходах на площадку гимнастические упражнения частично уступают место элементам легкой атлетики. Гимнастика остается в виде общеразвивающего комплекса, который проводится интенсивно во второй части урока.

Этот хорошо изученный комплекс должен применяться также на утренней зарядке.

Элементы легкой атлетики проводятся применительно к футболу. Например, наряду с бегом по прямой проводится бег по дугам, зигзагом, с поворотами и т. п. В прыжках культивируется наряду с преодолением высоты или длины доставание головой или ногой подвешенного мяча.

Техника владения мячом, частично восстановленная в зале, должна быть пройдена в условиях площадки постепенно. По мере освоения новой среды технические элементы соединяются и усложняются.

Как правило, в первых занятиях на поле нельзя делать сильных ударов. Сначала восстанавливается техника, затем точность и после этого сила удара, которая появляется незаметно для игрока, при соблюдении указанной постепенности. Кроме общих для всех игроков упражнений по технике, начинается тренировка с учетом места футболиста в команде, так как, например, удары головой защитника и нападающего различны. У защитника во время игры преобладают удары по мячу, летящему навстречу, у нападающего — чаще всего по мячу, летящему сбоку или сзади.

Естественно, что и защитники и нападающие должны уметь играть головой из всяких положений, но тем не менее особо характерное для того или другого необходимо специализировать, лучше вытренировывать.

Специфика тренировки вратаря, оттенявшаяся еще в зимней и предсезонной подготовке в зале, с выходом на площадку выделяется в полном объеме.

Во всех игровых упражнениях вопросы тактики получают свое основ-

ное, не меньшее, чем техника, место. Переход к двусторонней игре происходит постепенно. Несмотря на большое желание занимающихся играть сразу командами по 11 чел., первые 2 — 3 занятия этого проводить не следует.

Двусторонней игре предшествует игра «борьба за мяч» на ограниченном участке поля, группами по 3 — 4 и в дальнейшем 6 чел. Эта игра, в зависимости от контингента и цели занятия, оговаривается особыми условиями. Чаще всего в этой игре исключается единоборство, обводка, причем все внимание направляется на правильное «открывание» и «закрывание».

Первая двусторонняя игра проводится в укороченное время. Постепенно, с каждым последующим занятием, увеличивая время на игру, нужно дойти после 3 — 4 занятий до 90 мин.

В процессе работы у тренера появляется ряд мыслей в отношении использования игроков на том или другом месте в команде, передвижения из команды в команду и освоения новых тактических вариантов. Все эти предположения, пробы должны в основном проводиться во время первых выходов на площадку.

Весна является самым благоприятным периодом для работы с игроком, так как он еще не восстановил всех своих прошлогодних качеств.

ОСНОВНОЙ ПЕРИОД

Состояние команд в начале, середине и конце основного периода неодинаково.

В начале основного периода у игроков наблюдается чрезмерно большое желание играть матчи, недостаточная техническая и тактическая «форма», малая сыгранность, большая воля к победе.

В середине основного периода игроки достигают формы, они гармонически сочетают физическую, техническую и тактическую подготовку, у них развивается творчество в технике и особенно в тактике, они имеют волю к победе.

В конце основного периода у игроков наблюдаются пресыщение игрой, хорошее техническое и тактическое состояние и ослабление воли к победе.

Для сохранения и повышения «боевой» формы команды на протяжении всего сезона работа должна строиться следующим образом. В начале основного периода (1 — $1^1/_2$ месяца) физическая подготовка состоит из гимнастических упражнений и элементов легкой атлетики. Кроме общего для всех комплекса упражнений, проводится работа в связи с занимаемым местом в команде и в связи с особенностями, недостатками того или другого игрока.

Техническая подготовка в этом периоде сводится главным образом к совершенствованию в точности, силе и быстроте выполнения, к изучению новых и к отшлифовке слабо выполняемых элементов техники.

Творческая подготовка проходит главным образом во время двусторонней игры. Разборы прошедших матчей и задания на предстоящий являются частью тактической подготовки.

В начале основного периода составы команды должны быть полностью стабилизированы с тем, чтобы изменения в дальнейшем проводились в крайних случаях.

В середине основного периода (2 — $2^1/_2$ месяца) занятия гимнастикой продолжаются в меньшем объеме. К этому времени комплекс гимнастических упражнений, рассчитанный на общую мышечную проработку, должен быть хорошо разучен и проводиться без перерывов между упражнениями в течение 8 — 10 мин. Занятия легкой атлетикой также сокращаются, причем выполнение элементов, например рывков, прыжков, должно быть в максимальную силу, но с частыми перерывами. При работе с мячом основное внимание в технике уделяется индивидуальной работе над недостатками.

В тактической подготовке все внимание уделяется освоению новых основ комбинаций, развитию их и применению в двусторонней тренировочной игре.

В конце основного периода (1 месяц) малейшая перегрузка может резко повлиять на «форму» команды. В этом периоде с особой осторожностью нужно подходить к дозировке. Меняется режим тренировок. Тренировка, предшествующая соревнованию, проводится с меньшей нагрузкой.

Физическая подготовка проводится с малой интенсивностью. Работа над техникой футбола не проводится. Большое внимание в тренировке уделяется изучению тактических комбинаций изолированно от игры и применению их в двусторонней тренировочной игре.

Нагрузка постепенно к концу сезона снижается. В зависимости от состояния команды, ее физических и моральных сил тренировка иногда может быть заменена прогулкой.

Конец основного периода требует тщательного наблюдения за физическим и моральным состоянием команды, изыскания средств повысить их, если в этом есть необходимость.

В большинстве случаев в каждой команде бывает несколько игроков, для которых в конце основного периода отдых является лучшим способом сохранения формы.

Во всей тренировочной работе в основном периоде главное внимание должно быть направлено к тому, чтобы к каждому соревнованию команда была в наилучшей своей форме, свежей и имела большое желание играть.

Наряду с тренировочной работой, которая должна сопровождаться врачебным контролем, большое место должно уделяться вопросам бытового режима.

Своевременное и регулярное питание, сон в течение 8 час, соблюдение гигиенических условий работы, отдыха, тренировки и сна, разумное использование досуга—все это факторы, способствующие повышению тренированности игрока. Абсолютно недопустимо употребление алкоголя в любом виде, даже в минимальных дозах.

С прекращением футбольного сезона игрокам следует сделать перерыв в 10—15 дней после чего приступить к подготовке к зимним видам спорта. Игрокам, имеющим серьезные травмы, зиму следует использовать для лечения.

5. СПОРТИВНЫЙ КОСТЮМ ФУТБОЛИСТА

Опрятный, хорошо подогнанный и правильно надетый костюм во многом способствует успешным действиям футболиста в процессе игры.

Спортивный костюм футболиста должен быть чистым, легким, удобным, не стесняющим его свободу действий.

Каждому игроку рекомендуется иметь не менее двух комплектов футбольного костюма. Лучший из них, «обыгранный» и хорошо подогнанный, предназначается для ответственных игр и соревнований, а второй комплект служит для повседневной тренировочной работы и личного совершенствования игрока.

Рубашка-форма. Должна быть из очень легкой и тонкой шерсти или же из легкой, не особенно плотной бумажной ткани, лучше всего светлых тонов, свободной, не стесняющей действий игрока и соответствующей длины, чтобы в процессе игры она не вылезала из трусов.

Трусы. Шьются из легкой, но плотной ткани, с вставкой в шагу из двойного слоя материи достаточной ширины и длины, взятые на резинку. Для предохранения полового органа от ушибов футболисту рекомендуется надевать плавки или спортивный бандаж.

Носки. Должны быть всегда чистые, сухие, ни в коем случае не рваные, не штопаные и по ноге. В противном случае грязь, песок, неровности от штопки, образовавшаяся выпуклость от подвернувшейся части рваного или влажного носка ведут к натертостям и вызывают острую боль.

Надевать бутсы лучше всего на два носка, тонкий бумажный и шерстяной.

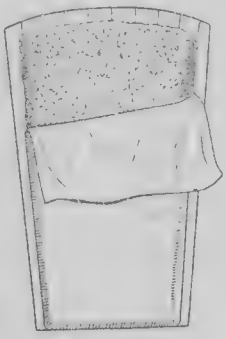


Рис. 111. Щиток с наклеенной губкой.

Рис. 112. Изогнутая по продольной оси фибра.

Щитки. Должны быть легкими и хорошо предохраняющими наиболее уязвимые места ног, передние поверхности голеней, от ушибов и ссадин.

Ниже приводятся несколько видоизмененные, наиболее практичные и доступные формы щитков.

1. На внутреннюю сторону обыкновенного тонкого кожаного щитка наклеивается резиновая губка толщиной $1\frac{1}{2}$ — 2 см, после чего она обклеивается или обшивается сверху тонкой кожей или материей (рис. 111).

2. Из плотной фибры толщиной $2\frac{1}{2}$—3 мм вырезается кусок размером 12 — 13 см ширины и 18—20 см длины. По продольной оси куска делается (рис. 112) изгиб. Изогнутая таким образом фибра снизу и вокруг продольной оси обшивается плотной бумажной материей типа молескин (рис. 113).

Рис. 113. Щиток из фибры, обшитый материей.

Сделанный таким образом щиток прикладывается к голени материей со стороны внутренней части фибры защитным концом книзу.

При ударе по такому щитку фибра стремится выпрямиться, но этому препятствует оттягивающая ее материя, амортизируя силу удара и предохраняя, таким образом, ногу от ушиба.

Это два наиболее удобных и портативных типа щитков, которые может себе сделать каждый футболист, помимо имеющихся в продаже мало удобных щитков.

К верхним и нижним углам щитка рекомендуется пришивать широкую эластичную резинку для удержания щитка в желаемом положении и не позволяющей ему смещаться вниз и в стороны.

Щитки должны быть заправлены между бумажным и шерстяным носками.

Гетры. Лучше всего иметь шерстяные, хотя бы одну пару для ответственных игр. Шерстяные гетры гораздо легче и эластичнее бумажных, плотно обхватывают ногу, до некоторой степени способствуя удержанию щитков на месте. Поддерживать гетры на ногах рекомендуется широкими круглыми резинками. Они хорошо держат гетры, не вызывают боли и не нарушают функций кровеносных сосудов.

Бутцы. Должны быть удобные, прочные, легкие, плотно сидящие на ноге, но, как указывалось выше, не более чем на два носка, чтобы при ударе нога как бы «чувствовала» мяч.

Подгонка бутц производится следующим образом: приобретаются новые бутцы, плотно сидящие на ноге. Отрывают от них шипы и некоторое время разнашивают их в помещении, надевая сначала на один, а затем на два носка. Постепенно бутцы разнашиваются, «садятся» по ноге, после чего приступают к их правильному оснащению.

Набивка шипов. Наиболее распространенное и целесообразное количество, форма и расположение шипов на бутцах следующие: на каждую бутцу набивается по шести круглых конусообразных шипов (рис. 114, 115), четыре

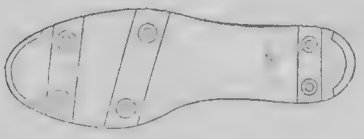


Рис. 114. Расположение шипов на подошве бутц.

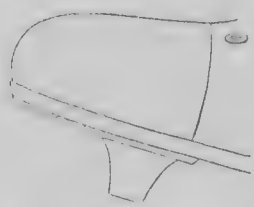


Рис. 115. Конусообразный шип.

на подошве и два на пятке. Поперек подошвы, на те места, где должны будут находиться шипы, из плотной, не особенно толстой кожи или фибры вырезаются и набиваются прокладки. Делается это для того, чтобы набитые на них шипы не вдавливались в подошву и не беспокоили ног.

На пятке шипы расставляются как можно шире и поперек подошвы. Шипы внешнего края подошвы должны быть несколько выше расположенных с внутреннего края. Шипы первой пары от носка, с внутреннего края подошвы, должны быть самыми низкими.

Кроме того на носке и на пятке подошвы набиваются узенькие, тонкие подковки из кожи для предохранения от быстрого изнашивания в этих местах и отрывания ее при ударе носком по земле.

Шнурок. Шнуровать бутцы рекомендуется плоским шнурком, тесьмой, лентой киперной или тафтяной 10 — 12 мм шириной. Ни в коем случае не рекомендуется шнуровать бутцы круглым, толстым шнурком, так как он врезается в ногу, вызывая боль, и образует неровности на подъеме, мешающие правильному выполнению удара.

Шнурование (для бутц массового производства с «ушками»). Не надевая бутц на ноги, коротким шнурком зашнуровываются первые три пары блочек с ушками. Концы шнура изнутри бутцы наглухо сшиваются таким образом, чтобы надетая бутца плотно обтягивала переднюю часть ступни (рис. 116). С четвертой пары блочек, аккуратно расправляя тесьму и не давая ей закручиваться, начинается обычное шнурование, с параллельными соединениями тесьмой каждой пары блочек.

Оставшимися концами тесьмы три-четыре раза обертывается подъем таким образом, чтобы она ложилась в ложбинках между параллельными рядами тесьмы, соединяющей блочки, выравнивая тем самым поверхность (рис. 117).

Узел следует завязывать с внешней стороны, у самой подошвы бутцы, аккуратно заправив концы под шнуровку.

Нельзя завязывать узел на подъеме или с внутренней стороны стопы, так как образовавшаяся выпуклость будет мешать правильному выполнению основных ударов.

На подъем поверх носка, под место шнуровки бутцы, хорошо подкладывать вырезанный из мягкого тонкого фетра язычок наподобие язычка бутцы, но несколько шире и длиннее последнего, для предохранения передней части стопы от повреждений

Костюм вратаря. Костюм вратаря несколько отличается от костюма остальных игроков поля.

Рис. 116. Шнурование бутцы.

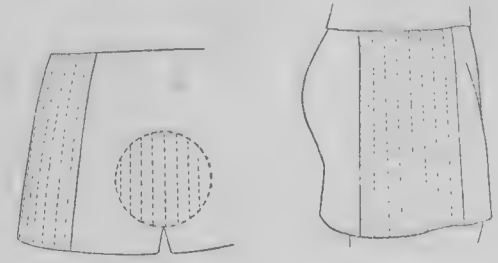
Рис. 117. Шнурование бутцы на подъеме ноги.

Чтобы до некоторой степени предохранить вратаря при ловле, падениях и бросках за мячом от возможных ушибов и ссадин, в теплую летнюю погоду рекомендуется поверх обыкновенной футболки надевать бумажный свитер, лучше с открытым воротом. Неплохо под бумажный свитер надевать еще очень легкий бумажный жилет с тонким стеганым ватником на груди и застежками на спине.

В холодную погоду или ранней весной поверх футболки вратарь надевает вязаный или из материи, пошитый описанным выше образом, жилет и сверху шерстяной свитер.

Ни в коем случае вратарю не рекомендуется «нанизывать» на себя много одежды, так как это будет ему мешать и связывать свободу движений.

Трусы. Вратарю рекомендуется надевать двое трусов, первые обыкновенные из бумажной материи, но на боках и в шагу (рис. 118-*а*, *б*) нашиваются стеганые, достаточно мягкие ватники с более толстым слоем ваты на боках и менее толстым в шагу, до некоторой степени обеспечивающие безопасность приземления и ловли мяча.



а *б*

Рис. 118. Трусы вратаря: *а* — вид спереди, *б* — с боку.

Поверх описанных трусов надеваются вторые, обыкновенные трусы из легкой бумажной материи, но длинные, до колен.

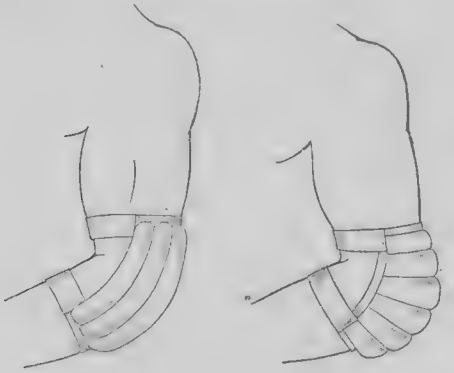
Трусы берутся на резинку. Так же, как и рубашка, они не должны связывать действий вратаря.

При падениях и бросках за мячом, выбивании и выхватывании мяча из-под ног противника вратарь часто получает повреждение и ушибы локтей и коленей, поэтому для предохранения наиболее уязвимых мест на руках и ногах вратарю рекомендуется надевать налокотники, наколенники и перчатки.

Налокотники представляют собою легкие подушечки, сшитые из тонкой замши, кожи или материи, набитые конским волосом, верблюжьей шерстью или шерстяной ватой и простеганные затем (рис. 119-*а*) в продольном

или поперечном (рис. 119-*б*) направлении, размером несколько большим в длину, чем в ширину, но полностью закрывающие локтевые суставы при любом положении рук. К углам коротких сторон налокотников с внешних сторон пришиваются широкие резинки, удерживающие налокотники в правильном положении. Налокотники не должны затруднять сгибание и выпрямление рук.

Наколенники представляют собою резиновые, эластичные чулки с нашитыми на них продольными войлочными полосками, являющиеся основными предохранителями коленей от возможных повреждений (рис. 120).



а *б*

Рис. 119. Налокотник вратаря: *а* — с продольной стежкой, *б* — с поперечной стежкой.

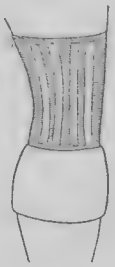


Рис. 120. Наколенник вратаря.

Перчатки. Шьются из тонкой замши или кожи. На ладонях и пальцах наклеивается тонкая, шероховатая с внешней стороны резина, предохраняющая выскальзывание мяча из рук.

В дождливую погоду вратарю рекомендуется играть в шерстяных перчатках.

В случае солнечной погоды вратарь должен иметь при себе кэпи или козырек, чтобы обеспечить себе возможность наблюдения за мячом.

Козырек представляет собой целлулоидную пластинку темнозеленого цвета, обшитую материей. К концам козырька пришивается эластичная резина, удерживающая его на голове (рис. 121). Козырек с успехом может заменить обыкновенная кэпи.

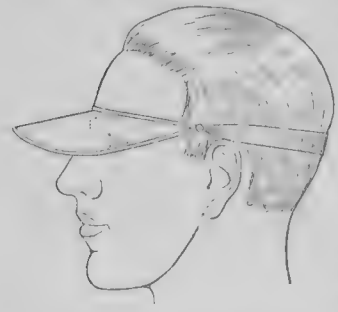


Рис. 121. Козырек.

Уход за спортивным инвентарем футболиста. За спортивным костюмом футболиста необходим самый тщательный и своевременный уход.

После каждой игры или тренировки рубашку-форму, трусы, носки и гетры, если они не особенно выпачканы, необходимо обязательно прополоскать в теплой воде, в случае сильного загрязнения или потения следует основательно выстирать в горячей воде.

При полоскании или стирке носков следует обратить особое внимание, чтобы на них не оставалось мелких песчинок, могущих впоследствии послужить причиной натертости ног.

Щитки обязательно просушиваются, так как они бывают влажны от пота.

Бутцы, особенно после игры в сырую грязную погоду, необходимо

тщательно очистить от грязи, (верха и подошвы), затем протереть начисто влажной тряпкой, вытянуть верха, чтобы не образовалось на них складок, и, зашнуровав доверху, повесить сушить.

После того как они высохнут, верха и подошвы хорошо смазать жиром, вычистить гуталином, чтобы они имели опрятный вид.

6. ИНВЕНТАРЬ И ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ФУТБОЛИСТОВ

Для овладения и совершенствования в технике футбола существует целый ряд вспомогательного оборудования и инвентаря.

Наиболее распространенный и целесообразный из них следующий:

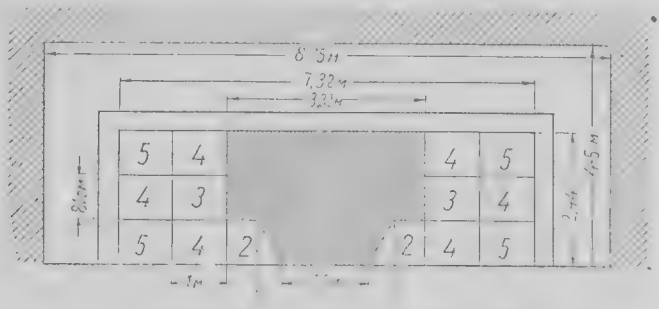


Рис. 122. Щит-забор стационарный.

Щит-забор: а) стационарный — врытый в землю, и б) переносный, несколько меньших размеров и облегченного типа.

Щит стационарный представляет собой гладко-выстроганный деревянный забор, достаточно жесткий, чтобы мяч легко отскакивал. Длина щита от 8 до 15 м, высота 4—5 м.

В обе стороны вверх к щиту прикрепляется металлическая сетка-собиратель мячей, идущих мимо щита. На щит краской наносятся футбольные ворота, с последующей их разметкой (рис. 122).

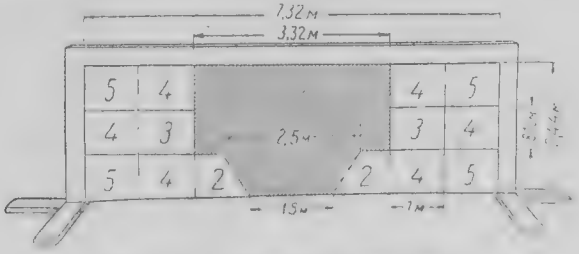


Рис. 123. Щит-забор переносный.

Затемненный участок по середине ворот в виде буквы «Т» представляет собой наименее уязвимое место в воротах, а квадраты с наиболее крупными цифрами являются соответственно более уязвимыми местами для вратаря.

Щит переносный представляет собой такой же гладко выстроганный жесткий деревянный забор, как и стационарный, но несколько облегченный, в размере нормальных футбольных ворот, включая сюда величину и верхних боковых стоек. Разметка переносного щита та же, что и стационарного. Переносный щит укрепляется на крестовинах, у основания боковых стоек (рис. 123).

Мешки подвесные и стойки переносные для обводки

Систему для подвесных качающихся мешков лучше всего оборудовать из круглых металлических труб. Горизонтальная труба, 30 м длиной, укрепляется в 3—3,5 м от земли на 3 вертикальных подпорках, 2 по краям и 1 посередине. Каждая из крайних стоек укрепляется 3 распорами. Средняя

Рис. 124. Подвесные мешки для обводки.

подпорка на 1,5 м снизу вверх обшивается чем-либо мягким. На горизонтальной трубе на веревках и кольцах подвешиваются 5 или 6 свободно передвигающихся по ней мешков. Мешки имеют цилиндрическую форму, диаметром 40—50 см и 1,5 м длины, весом 30—40 кг каждый, сшитые из брезента и набитые песком с опилками. Мешки висят в 10—15 см от земли (рис. 124).

Стойки деревянные переносные следует делать не ниже человеческого роста, примерно 1,6—1,75 м высоты, достаточно устойчивые, легкие и удобные для переноски. Основание стойки делается из фанеры и имеет вид трехгранной пирамиды.

Размер пирамиды, являющейся основанием стойки: высота 40—45 см, основание 35—40 см. Высота древка от вершины пирамиды 1,2—1,3 м (рис. 125).

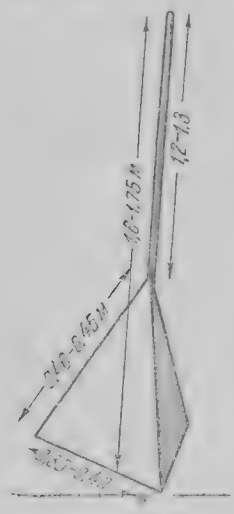


Рис. 125. Стойки для обводки.

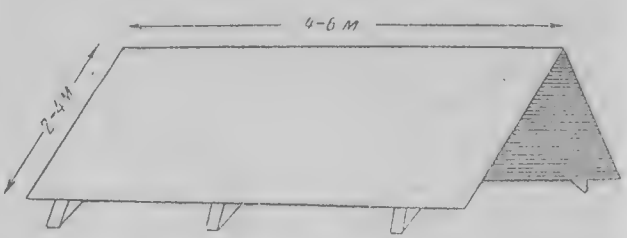


Рис. 126. Щит деревянный наклонный.

Забор отвесный делается из гладких деревянных щитов размером 2 м × 4 м каждый. Длинные стороны щитов скрепляются петлями так, чтобы получилось нечто в виде книжного переплета, складывающегося и открывающегося. На противоположных незакрытых длинных сторонах каждого щита делаются по 2—3 упора для придания устойчивости щиту и установки его под любым углом (рис. 126).

Установки для подвесных мячей

1. Изготовляется четырехгранная деревянная пустотелая тумба с тяжелым основанием для устойчивости или с крестовиной у основания, для возможности укрепления ее к земле металлическими скобами. Высота тумбы 1,5 — 2 м, основание 0,5 м в квадрате. На каждой стороне тумбы в 1,5 — 2 м от земли прибиваются по 2 скобы. В скобы вставляются бамбуковые шесты 5—6 м длиной с петелькой или роликом на верхнем конце шеста. Привязанная к шнуровке мяча длинная веревка пропускается через петельку и ролик шеста и скобку тумбы, благодаря чему и регулируется высота подвешенного мяча. У такой тумбы могут работать 6 чел. одновременно (рис. 127).

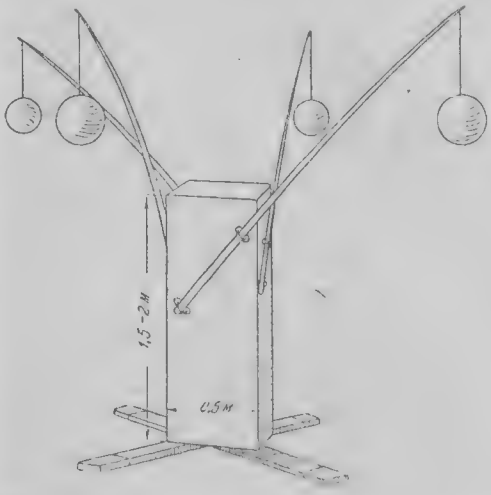


Рис. 127. Установка для подвесных мячей.

2. К верхнему концу врытого в землю столба прибиваются 1, 2, 3 и т. д. достаточной длины кронштейны. На концах кронштейнов и в 1,5 м от земли на столбе укрепляются ролики или петельки. Привязанная к футбольному мячу длинная веревка пропускается через ролик или петельку кронштейна и столба, что и дает возможность регулировать высоту подвешенного мяча (рис. 128).

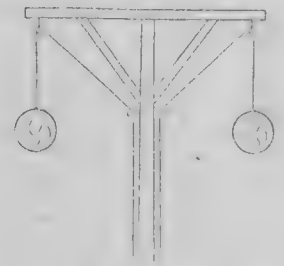


Рис. 128. Установка для подвесных мячей.

3. Для подвесных мячей можно использовать конструкцию с подвесными мешками. Мешки сдвигаются в сторону, а на освободившееся место подвешиваются футбольные мячи в некотором расстоянии друг от друга.

Ворота переносные низкие

Из брусьев 8 — 12 см в квадрате изготовляются футбольные ворота 7,32 м в длину и 1 м в высоту, считая по внутренним краям ворот. Низкие ворота укрепляются на крестовинах, сделанных у основания боковых стоек (рис. 129).

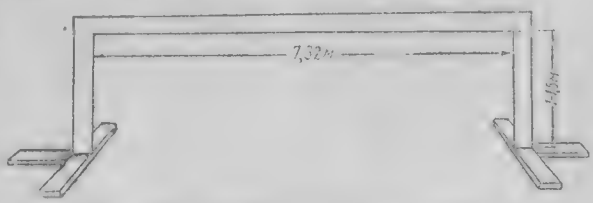


Рис. 129. Ворота низкие переносные.

Лучше всего тренировочное оборудование размещать на специально приспособленной для этого площадке. Лучшим грунтом для тренировочной площадки является гаревый. Такая площадка очень удобна для работы, достаточно мягка, быстро высыхает после дождя и очень легко ремонтируется.

Глава третья

ХОККЕЙ

1. ТЕХНИКА

Техника хоккея состоит из ударов по мячу клюшкой, остановки мяча клюшкой, руками, ногами и корпусом и ведения мяча.

УДАРЫ

В хоккее различают три основных удара — «прямой», «подсечкой» и «нажимом». Каждый из этих ударов имеет свои особенности в технике выполнения (положение крюка, клюшки, мяча) и применяется в игре в зависимости от сложившейся обстановки.

Рис. 130. Прямой удар. Положение игрока, клюшки и мяча в момент замаха.

Рис. 131. Момент прямого удара. Положение игрока, клюшки и мяча в момент удара.

Техника выполнения «прямого» удара. На рис. 130 показано положение игрока, клюшки и мяча в момент замаха при ударе справа. Левая рука держит клюшку за конец ручки, правая несколько дальше. Плечи параллельны будущему полету мяча. Центр тяжести корпуса опущен за счет сгибания ног, которые расставлены на ширину плеч или несколько шире. Мяч находится на линии левой ноги и на таком расстоянии от игрока, которое дает ему возможность в момент удара, держа клюшку в полусогнутых руках, без напряжения доставать мяч серединой крюка.

На рис. 131 показано положение игрока, клюшки и мяча в момент удара. Ноги полусогнуты, левая согнута несколько больше, чем правая, правый конек упирается в лед внутренним краем лезвия. Вес тела находится на левой ноге, плечи параллельны будущему полету мяча. Крюк клюшки образует прямой угол с плоскостью льда, кисть левой руки держит клюшку за конец ручки, правая несколько дальше (в отдельных случаях кисть правой руки находится рядом с левой).

Рис. 132. Положение игрока после прямого удара.

Положение игрока и клюшки сейчас же после удара следующее: правая нога почти прямая и упирается в лед внутренним краем лезвия конька, вес тела находится на левой ноге, которая согнута, левый конек упирается в лед наружным краем лезвия. Правая рука почти прямая, левая полусогнута. Клюшка продолжает движение после удара по дуге снизу вверх. Этот рисунок показывает, что в ударе участвуют не только руки, но и корпус, отчего удар будет гораздо сильней.

На рис. 132 показано положение игрока и клюшки после удара в последней стадии. Плечи параллельны полету мяча, руки сохраняют прежнее положение, правая нога почти прямая и опирается на лед носком конька, левая согнута, и крюк направлен параллельно полету мяча; вес тела на левой ноге, движение клюшки остановилось, игрок смотрит по направлению удара.

Следует обращать внимание на то, чтобы удар производился точно по мячу и крюк клюшки, при соприкосновении с мячом, лишь слегка касался льда.

Техника выполнения удара по движущемуся мячу будет такая же, как и при ударе с места по неподвижному мячу. Название «прямой» произошло вследствие того, что крюк клюшки в момент удара обра-

зует прямой угол с плоскостью льда. Назвать этот удар можно еще «простым», потому что выполнение его гораздо проще, чем удар «подсечкой» или «нажимом».

Ввиду простоты выполнения техники удара и достигаемой точности полета мяча в игре этот удар находит большое применение в далеких и близких передачах, при штрафных и свободных ударах и при взятии ворот.

Техника выполнения удара «подсечкой». Следует различать два способа этого удара: когда удар производится без отрыва клюшки от льда и когда для удара клюшка отрывается от льда.

На рис. 133 показано положение игрока, клюшки и мяча в начале удара справа без отрыва клюшки от льда. Ноги слегка согнуты, и левый конек упирается в лед внутренним краем лезвия; вес тела на двух ногах, корпус наклонен, руки слегка согнуты, кисть левой руки держит клюшку за конец ручки, правая рядом с ней. Крюк клюшки под углом положен на лед, мяч находится на линии левой ноги и на таком расстоянии от игрока, которое дает возможность достать мяч без напряжения.

Рис. 133. Удар по мячу, замах без отрыва клюшки от льда.

На рис. 134 показано положение игрока, клюшки и мяча в момент удара. Левая нога почти прямая и упирается в лед внутренним краем лезвия конька, но уже под бо́льшим углом, правая согнута в коленном суставе, и вершина угла, образуемого голенью и бедром, несколько заходит за носок конька; вес тела на правой ноге. Корпус наклонен, руки слегка согнуты, крюк клюшки подведен под мяч и образует угол с плоскостью льда. Угол может быть различен и зависит от высоты, на которую необходимо послать мяч, примерно угол будет от 15 до 45°. В начале удара и в момент удара игрок смотрит на мяч.

На рис. 135 показано положение игрока и клюшки после удара. Ноги полусогнуты, вес тела на двух ногах, клюшка закончила свое движение снизу вверх. Игрок смотрит в сторону направления полета мяча.

Положение игрока, клюшки и мяча при ударе слева будут обратные. При обучении можно делать перехват рук, а в дальнейшем перехват рук не обязателен.

Техника выполнения удара слева и справа одной рукой будет такая же, как и при ударе двумя руками. В игре чаще всего этот удар выполняется одной рукой и применяется в том случае, когда

для передачи своему партнеру мяч необходимо перебить через клюшку или через лежащего игрока.

Сила этого удара незначительна; поэтому, пользуясь им, нельзя передать мяч на далекое расстояние, по сравнению с прямым ударом он менее точен.

На рис. 136 показано положение игрока, клюшки и мяча в момент замаха (удар подсечкой с отрывом клюшки от льда). Ноги расставлены несколько шире плеч, правая нога согнута, и вершина угла, образуемого голенью и бедром, на уровне носка конька. Конек стоит на льду на всей плоскости, левая нога слегка согнута и упирается в лед внутренним краем лезвия конька, вес тела на правой ноге. Руки согнуты, кисть левой руки держит клюшку за конец ручки, правая рядом с ней, клюшка в наклонном положении, конец крюка обращен ко льду, плечи развернуты в сторону замаха. Игрок смотрит на мяч. Мяч находится впереди левой ноги и на таком расстоянии от игрока, которое дает возможность достать мяч, держа клюшку в слегка согнутых руках, без напряжения.

Рис. 134. Положение игрока в момент удара.

На рис. 137 показано положение игрока, клюшки и мяча в момент удара. Левая нога согнута и упирается в лед наружным краем лезвия конька, правая слегка согнута и упирается в лед внутренним краем лезвия конька; вес тела на левой ноге, корпус наклонен, плечи развернуты в сторону удара, руки полусогнуты, кисти вместе. Крюк клюшки направлен точно под мяч и образует угол с плоскостью льда. Угол может быть различен, от 15 до 45°. Игрок смотрит на мяч.

Рис. 135. Положение игрока после удара.

На рис. 138 показано положение игрока и клюшки после удара. Правая нога почти прямая, положение левой ноги такое же, как и в момент удара, вес тела на левой ноге, корпус выпрямлен, и

плечи почти параллельны полету мяча. Руки согнуты, кисти вместе. Клюшка закончила движение по дуге снизу вверх. Игрок смотрит по направлению полета мяча. Вес тела с правой ноги переходит на левую ногу в тот момент, когда клюшка от начала замаха, описывая дугу сверху вниз, проходит правую ногу. Таким образом, в ударе участвуют не только руки, но и корпус, что значительно увеличивает силу удара. Высота полета мяча будет зависеть от угла, приданного крюку в момент удара, и от силы, с которой наносится удар.

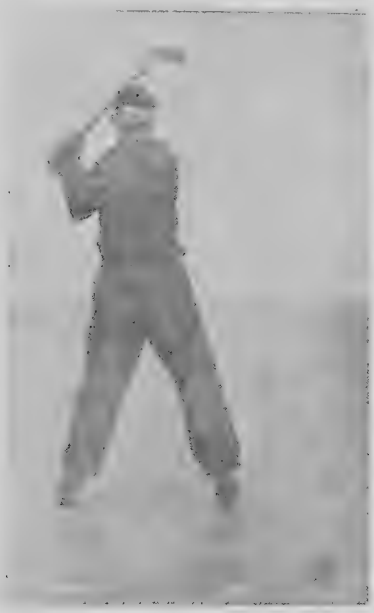


Рис. 136. Замах для удара подсечкой с отрывом от льда.

Название «подсечкой» этот удар получил вследствие того, что крюк клюшки под каким-то углом подводится точно под мяч и как бы подрезает, подсекает его.

Техника этого удара сложнее, чем техника «прямого» удара, так как она связана с расчетом угла, который необходимо придать крюку в момент удара, для того чтобы мяч полетел на нужной высоте. Применяется этот удар при выбивании мяча от ворот и при штрафных и свободных ударах, но с более далеких дистанций от ворот. В основном выполняется этот удар с места по неподвижному мячу. Этим ударом можно послать мяч на далекое расстояние и на большой высоте.

Техника выполнения удара «нажимом». На рис. 139 показано положение игрока, клюшки и мяча в момент замаха при ударе справа. Ноги слегка согнуты и расставлены несколько шире плеч, вес тела на правой ноге, корпус наклонен, левое плечо ниже правого, плечи повернуты в сторону замаха, руки согнуты и отведены вправо, кисть правой руки держит клюшку за конец ручки, левая может быть или рядом с ней, или несколько дальше. Клюшка в наклонном положении, конец крюка обращен вверх. Мяч находится на линии правой ноги или несколько правее и на таком расстоянии от игрока, которое дает возможность без напряжения, держа клюшку в согнутых руках, в момент удара достать мяч.

На рис. 140 показано положение игрока, клюшки и мяча в момент удара. Корпус наклонен больше, положение плеч такое же, как и при замахе. Левая нога согнута больше, чем правая, и упирается в лед наружным краем лезвия конька, правая нога упирается в лед внутренним краем лезвия конька.

Вес тела с правой ноги на левую переносится в момент, когда клюшка начала опускаться вниз и прошла половину расстояния от

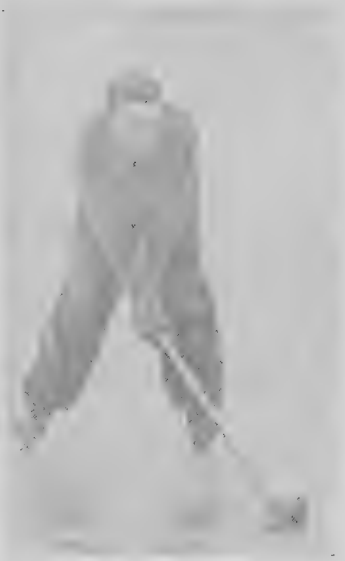


Рис. 137. Положение игрока в момент удара.

Рис. 138. Положение игрока после удара.

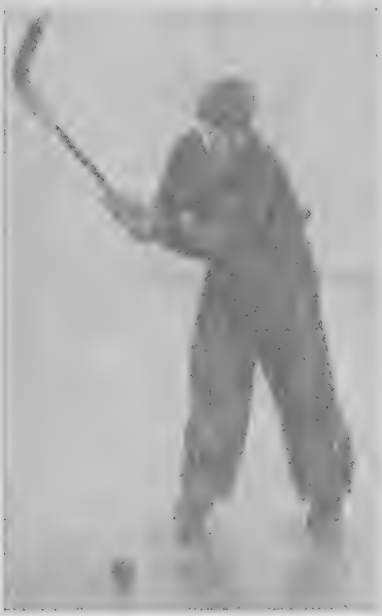


Рис. 139. Удар нажимом. Положение игрока при замахе.

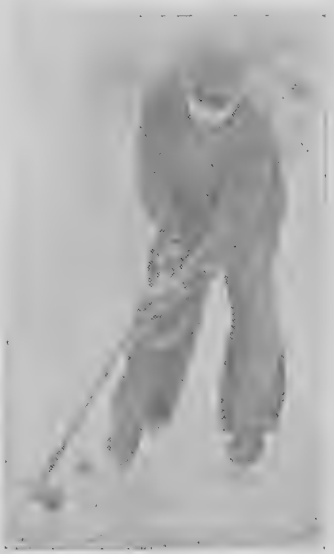


Рис. 140. Положение игрока в момент удара.

крайней точки замаха до встречи с мячом. Руки полусогнуты. Крюк клюшки наносит удар по мячу между вертикальной и горизонтальной осью мяча (рис. 141). Сила удара направлена не вертикально, клюшка после удара продолжает движение в сторону полета мяча, как бы провожая его.

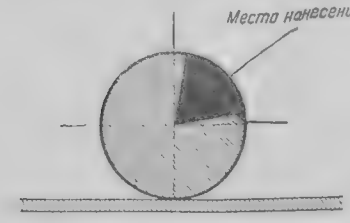


Рис. 141. Место соприкосновения клюшки с мячом.

На рис. 142 показано положение игрока и клюшки после удара. Правая нога на носке и почти прямая, левая согнута, вес тела на левой ноге, плечи параллельны полету мяча. Руки полусогнуты, кисти на некотором расстоянии друг от друга (могут быть вместе), клюшка закончила свое движение по дуге снизу вверх. Во всех трех положениях игрок смотрит на мяч.

При ударе слева движения будут обратные, и в начале обучения следует требовать от обучающихся перехвата рук, т. е. при ударе справа кисть левой руки держит клюшку за конец ручки, правая несколько дальше, при ударе слева положение рук обратное.

При выполнении этого удара игрок должен стремиться стать правым или левым боком к цели. Это положение наиболее удобно для удара, но в зависимости от обстановки в процессе игры удар может производиться и из других положений, например стоя спиной к цели и т. п.

Техника выполнения удара по движущемуся мячу, а также при продвижении игрока и мяча будет такая же, как и при ударе с места по неподвижному мячу.

В первом случае игрок до удара должен занять удобную позицию и, следя за мячом, опускать клюшку с таким расчетом, чтобы она встретилась с мячом в том месте, где должен находиться мяч при ударе с места.

Рис. 142. Положение игрока после удара.

Во втором случае игрок должен или остановить мяч и произвести удар, или остановиться сам, остановить мяч и произвести удар. Возможен и такой вариант, когда для удара игрок должен немного обогнать мяч. Во всех этих случаях мяч до удара должен находиться в таком же положении, как и при ударе с места по неподвижному мячу, игрок занимает удобную позицию.

Название «нажимом» произошло от того, что удар по мячу наносится под каким-то углом сверху, и крюк клюшки как бы нажимает на мяч, который под действием удара сверху, сопротивления льда с его скользящей поверхностью выжимается и летит вверх.

Высота полета мяча будет зависеть от силы, с которой нанесен удар, от места приложения этой силы на мяче и от плотности льда.

Этот удар по сравнению с «прямым» имеет ряд преимуществ и недостатков. К недостаткам можно отнести меньшую точность, а особенно с попаданием в небольшую цель, частая поломка крюка клюшки (ввиду возможной неточности выполнения удара). Преимущество его заключается в том, что для удара требуется короткий замах, стремительный полет мяча после удара и позиция, занятая игроком в момент удара, дает возможность легче перейти к дальнейшим действиям.

Пользоваться этим ударом следует в основном при взятии ворот, при штрафных и свободных ударах, при далеких и неожиданных передачах и в меньшей степени при передачах мяча своим игрокам на близком расстоянии.

ОБУЧЕНИЕ УДАРАМ

Из трех ударов — прямой, подсечкой и нажимом—наиболее простым по технике выполнения будет прямой удар, с которого и должно начинаться обучение.

Когда обучающиеся, осваивая прямой удар, научатся придавать мячу после удара желаемое направление или попадать в цель, следует переходить к обучению удара подсечкой, который по технике выполнения будет несколько сложней, чем прямой удар.

Когда обучающиеся научатся посылать мяч после удара на различной высоте, в желаемом направлении и на различную дистанцию, т. е. когда уровень владения техникой ударов прямого и подсечкой будет достаточен, можно переходить к обучению удара нажимом, который считается самым трудным.

Методическая последовательность в обучении будет общая для всех ударов.

Вначале должен быть пройден краткий теоретический курс, в задачу которого входит: дать основные знания по технике изучаемого удара — положение ног, корпуса, рук, центра тяжести, веса тела, мяча, клюшки в момент замаха, в момент удара и после удара.

Обязательно теоретическое обоснование вышеуказанных положений должно увязываться с демонстрацией, т. е. с практическим показом или с разбором схем, рисунков, фотоснимков и т. д.

Практическое обучение должно начинаться с удара с места по неподвижному мячу.

Вначале от обучающихся следует требовать технически правильного выполнения удара. В момент удара смотреть на мяч.

В этот период не следует указывать цель, куда надо попасть мячом после удара, а указывать только общее направление полета мяча. Постепенно, по мере усвоения, силу удара можно увеличивать, указывать цель, вначале большую (ворота, щит).

Увеличивать силу удара и добиваться точности попадания мячом в какую-либо цель можно путем увеличения расстояния между обучающимися и целью, а также уменьшением цели, для чего можно использовать оборудование — мишени, щит с цифровой разметкой. В урок следует вводить подсобные игры и эстафеты, состоящие из попадания в цель, далеких передач, которые будут способствовать овладению техникой удара, а также дадут возможность удовлетворить эмоциональные потребности обучающихся, т. е. сделать урок более интересным, «живым».

Когда обучающиеся овладели ударом с места по неподвижному мячу, т. е. научились сильно бить по мячу и точно направлять его в цель, можно переходить к обучению удару по движущемуся мячу (обучающиеся стоят на месте).

Вначале мяч на обучающихся должен посылаться точно и несильным ударом, обучающиеся должны делать для удара небольшой замах и не прилагать большой силы.

Важно, чтобы обучающиеся старались точно улавливать момент встречи клюшки с мячом.

Цель, как и в первом случае, вначале не указывается, а указывается общее направление полета мяча; высота полета мяча при изучении удара подсечкой не ограничивается. По мере усвоения мяч посылается точно на обучающихся и более сильным ударом, обучающиеся увеличивают замах и силу удара, уже должна указываться цель (большая) и ограничиваться высота полета мяча. Затем мяч посылается сильным ударом по разным направлениям и в сторону от обучающихся с таким расчетом, чтобы они для производства удара меняли позицию. Цель, куда надо попасть мячом после удара, указывается не сразу, а по мере освоения.

После освоения удара по движущемуся мячу можно переходить к обучению удара, когда и обучающиеся и мяч находятся в движении.

Обучение этому удару можно разделить на два положения: 1) обучающиеся сами ведут мяч, 2) обучающиеся находятся в движении и на них посылается мяч.

Начинать нужно с первого положения, когда обучающиеся сами ведут мяч. Вначале скорость прохождения должна быть небольшая, удар делается не с полной силой и цель не указывается, по мере усвоения скорость продвижения увеличивается, указывается цель (вначале большая, затем меньших размеров).

Обучение при втором положении — обучающиеся находятся в движении и на них посылается мяч — будет такое же, но скорость продвижения вначале должна быть небольшая, мяч посылается несильным ударом, обучающиеся производят удар не с полной силой, цель не указывается.

Усложняется все по мере усвоения. В начале обучения какому-либо удару держание клюшки должно быть удобно для обучающихся, т. е. при ударе справа левая рука держит клюшку за конец ручки, правая несколько ниже или рядом с ней, слева—наоборот.

Обучение удару подсечкой должно начинаться с первого способа — клюшка для нанесения удара не отрывается от льда, потому что

выполнение его облегчается отсутствием большого замаха и в то же время обучение этому удару является подготовительным этапом к обучению удару подсечкой, но с большим замахом.

При обучении удару нажимом главное внимание нужно обратить на то, чтобы обучающиеся вначале не увлекались сильным ударом, а правильно осваивали технику накрывания мяча крюком клюшки и особенности приложения силы и движения клюшки после удара. Если на это не обратить внимания, то обучающиеся, правильно не усвоив указанных положений и увлекаясь сильным ударом, будут часто ломать крюк клюшки. Чрезмерное увлечение сильным ударом в начале обучения приведет к некоторому удлинению периода обучения этому удару, а частая поломка крюков клюшки — к излишним материальным издержкам.

При обучении ударам, а особенно нажимом, рекомендуется через определенное время в процессе обучения, даже в одном уроке, делать контрольную проверку по технике выполнения, кроме общих или частных указаний, замечаний, которые даются в процессе занятия, для того чтобы более детально выяснить и указать ошибки обучающимся и тем самым избежать опасности в неправильном усвоении удара.

БРОСОК МЯЧА КЛЮШКОЙ

Кроме трех основных ударов по мячу в хоккее применяется еще бросок мяча клюшкой.

Техника выполнения

При выполнении броска замах отсутствует, крюк клюшки под каким-то углом ставится под мяч и клюшка резким движением рук посылается вперед и вверх с таким расчетом, чтобы мяч в самом начале броска оказался на большой плоскости крюка, после чего движение клюшки ускоряется, мяч отрывается от плоскости крюка и летит в приданном направлении. При броске кисть правой руки держит клюшку за конец ручки, левая значительно дальше (ближе к обмотке стыка крюка с камышом), центр тяжести должен быть значительно опущен за счет сгибания ног, что даст возможность подвести крюк клюшки под мяч.

Техника выполнения броска, когда игрок стоит на месте и на него катится мяч, будет следующая: крюк клюшки под каким-то углом ставится по движению мяча и, когда он катится на плоскость крюка, движением рук клюшка по горизонтали посылается вверх в нужном направлении. Чтобы мяч не сильно ударялся о клюшку, она должна несколько отодвигаться назад по движению мяча. Угол, под которым ставится крюк клюшки на лед, несколько приближается к прямому (от 50 до 75°), иначе мяч может перекатиться через крюк.

Техника выполнения броска мяча клюшкой, когда обучающийся сам ведет мяч, будет следующая: для того чтобы бросить мяч, клюшка при ведении не должна отрываться от мяча, и в нужный момент крюку придается угол, после чего движением рук клюшка посылается по

горизонтали вверх. Движение клюшки вначале должно быть плавное, иначе мяч может перекатиться через крюк, и с того момента, когда мяч окажется на большой плоскости крюка, движение нарастает до тех пор, пока мяч не оторвется от клюшки и не полетит в приданном направлении. Во всех указанных случаях ноги занимают удобное позволяющее произвести бросок положение.

ОБУЧЕНИЕ БРОСКУ

Вначале следует показ, затем обучающиеся начинают осваивать бросок неподвижно лежащего мяча. Расстояние, куда бросать мяч, должно быть небольшое, цель не указывается, и бросок выполняется без применения большой силы. По мере усвоения бросок производится с большей силой, увеличивается расстояние и указывается цель. Когда обучающиеся научатся броском отрывать мяч от льда, можно переходить к обучению перебросе мяча через препятствия, вначале невысокие, затем с различной высотой.

Когда обучающиеся научатся перебрасывать мяч через различные препятствия, следует переходить к обучению броску мяча, катящегося навстречу. Вначале мяч направляется несильным ударом и точно на обучающихся, затем мяч посылается более сильным ударом и в сторону от обучающихся с таким расчетом, чтобы для производства броска они меняли позицию.

По мере усвоения следует переходить к обучению броску, когда обучающиеся сами ведут мяч. Вначале скорость продвижения должна быть небольшая, цель, куда нужно бросить мяч, не указывается, постепенно скорость продвижения увеличивается, указывается цель.

ОСТАНОВКА МЯЧА

Остановка мяча является одним из главных элементов техники хоккея. Обучающихся необходимо научить останавливать мяч, катящийся по льду, летящий в воздухе, рукой, коньком, клюшкой.

Остановка мяча может быть полная и неполная, и применяется она в зависимости от создавшейся обстановки в процессе игры.

Остановка клюшкой. В момент остановки мяча клюшкой крюк ставится на лед, образуя прямой или близкий к прямому острый угол. Рука, держащая клюшку, слегка расслаблена и в момент остановки (в момент соприкосновения клюшки с мячом) отводится слегка назад, смягчая удар мяча о клюшку. Это положение остается и при остановке клюшкой, находящейся в двух руках.

Для остановки мяча в стороне от себя клюшка должна выставляться не вперед, а на линии игрока или несколько сзади этой линии.

Остановка мяча клюшкой в воздуке производится по такому же принципу, как и остановка мяча, катящегося по льду.

Руки в момент встречи мяча с клюшкой отводятся несколько назад, смягчая удар мяча о клюшку. Если необходимо изменить направление мяча, то крюку клюшки придается соответствующее положение. Если после остановки необходимо иметь мяч на некотором расстоя-

нии от себя, клюшка, в момент соприкосновения с мячом, посылается несколько навстречу мячу, но расслабленными руками.

Остановка мяча коньками. При остановке мяча одним коньком последний должен быть поставлен перпендикулярно к движению мяча и не впереди опорной ноги, а на линии с ней или лучше, если несколько за этой линией, с таким расчетом, чтобы коньку был придан некоторый наклон в сторону движения мяча.

Чтобы мяч не отскакивал от конька, нога должна быть расслаблена и несколько отодвигается, смягчая удар. Вес тела находится на противоположной ноге.

Для остановки мяча с изменением направления коньку придается соответствующее положение.

При остановке мяча двумя коньками их задние концы соединяются вместе (лучше, если один конец несколько заходит за другой), носки разводятся в сторону, образуя угол. Вес тела распределен равномерно на двух ногах, игрок стоит лицом к движущемуся мячу и точно на пути его движения с таким расчетом, чтобы мяч попал в угол, образуемый коньками, и остановился.

При остановке летящего мяча следует в момент соприкосновения мяча с рукой смягчить удар, отодвигая несколько руку назад по движению мяча.

При всякой остановке следует принимать такое положение, которое позволит легче перейти к следующему действию.

Обучение остановке мяча

Обучение остановке тяча клюшкой, рукой, коньком должно сочетаться с обучением удару и в той же методической последовательности.

Вначале обучающиеся останавливают мяч с правой стороны, держа клюшку двумя руками. Мяч должен посылаться несильным ударом, с небольшого расстояния и, по возможности, точно на обучающегося. По мере усвоения мяч посылается более сильным ударом и несколько в сторону от обучающегося. В той же последовательности проходит обучение остановке мяча с левой стороны. Затем следует обучение остановки мяча, когда клюшка находится в одной руке. Мяч посылается на обучающегося, затем несколько в сторону.

Обучающиеся, как правило, при остановке выставляют клюшку несколько вперед, навстречу мячу, отчего крюк клюшки несколько наклоняется и мяч перекатывается через крюк, поэтому обучающимся следует рекомендовать останавливать мяч, несколько пропуская его, с таким расчетом, чтобы крюк клюшки в момент соприкосновения с мячом как бы накрывал его. Попутно с обучением остановки мяча клюшкой проходит обучение остановки мяча одним и двумя коньками.

После освоения остановки мяча катящегося следует переходить к обучению остановки мяча, летящего в воздухе. Начинать нужно с подкидки мяча на клюшке. Обучающиеся легкими ударами снизу подбрасывают мяч клюшкой, стараясь удержать его в воздухе как можно дольше. Затем обучающиеся, подняв мяч на клюшку, легкими удара-

ми передают его друг другу. Расстояние вначале должно быть небольшое; постепенно расстояние и сила удара увеличиваются. Дальнейшее обучение остановки мяча в воздухе клюшкой, рукой проходит попутно с обучением удару подсечкой, вначале на месте, затем в движении и в различных положениях.

ВЕДЕНИЕ МЯЧА

Можно различать два способа ведения мяча: перед собой и ведение сбоку.

В первом случае клюшка держится двумя руками. Кисть левой руки на конце ручки клюшки, правая рука несколько дальше. Может быть и наоборот. Ведение производится легкими последовательными ударами по мячу.

Во втором случае клюшка держится правой рукой (для левши левой), и мяч при ведении не отрывается от крюка, который несколько наклонен над мячом.

Обводить мячом препятствия можно и тем и другим способом.

Обучение ведению мяча

Обучение начинается с ведения мяча перед собой (клюшка держится двумя руками) на небольшой скорости продвижения и по прямолинейному направлению.

Постепенно скорость продвижения увеличивается, изменяется направление, обучающимся дается определенное задание: вести мяч по кругу, по кривым и ломаным линиям и пр. Вводятся эстафеты с ведением мяча.

Обучение ведению мяча сбоку (клюшка держится одной рукой) будет проходить в такой же последовательности. По мере усвоения следует переходить к обучению обводки мячом препятствий, вначале снежных бугорков, насыпанных на льду по прямой линии и на расстоянии 4—5 м друг от друга. Скорость продвижения должна быть небольшая. Затем снежные бугорки заменяются стойками, но в таком же расположении.

По мере усвоения расстояние между стойками уменьшается до 2—1 м, скорость продвижения увеличивается.

В дальнейшем стойки ставятся по кругу, по кривым и ломаным линиям и включаются эстафеты с обведением стоек в этих различных расположениях.

Дальнейшее обучение обводке увязывается с прохождением обучения элементам тактики, когда вводится борьба за мяч.

Организация обучения

Особенности при проведении занятий по хоккею, низкая температура воздуха, снег, ветер, состояние льда и пр., должны учитываться при составлении урока.

При обучении какому-либо элементу игры всякие построения обу-

чающихся должны обеспечивать им бесперерывную работу движения, частое выполнение изучаемого приема. От того, как будет организован каждый урок, насколько использовано время каждого урока, длительность периода обучения будет пропорционально увеличиваться или уменьшаться.

Примерная организация занятий. Группа рассчитывается на первый, второй. Первые номера располагаются вдоль боковой линии (или вдоль длинной стороны площадки) с интервалом в 5 м, вторые номера располагаются напротив первых на расстоянии 20—30 м. Игроки образуют пары и в каждой паре должен быть мяч. Вначале одновременно по какому-либо сигналу одна шеренга — первые номера бьют, другая — вторые номера останавливают. Затем удары производятся произвольно.

В расстановке можно разучивать все три удара: прямой, подсечкой, нажимом. Обучающиеся находяться на месте, и нужно ударить или остановить навстречу движущийся мяч. Попутно проходится обучение остановке мяча.

Преподаватель по ходу занятий делает отдельные или общие для всех замечания. Часть времени в уроке должна быть отведена для контрольной проверки. Проверку следует делать индивидуально и тут же указывать ошибки и пути их исправления, показывать обучающимся правильное выполнение отдельных положений при ударах и остановке.

Обучение ударам прямому и нажимом по движущемуся мячу, но с изменением направления мяча после удара, может проходить при построении в четырехугольниках и кругах.

Обучение ударам прямому и нажимом с продвижением игрока и мяча можно организовать в парах, в тройках, четверках, а также в кругу. Обучающиеся продвигаются по кругу против часовой стрелки, преподаватель или один из обучающихся, находясь в центре круга, легким ударом посылает мяч обучающемуся, тот в свою очередь таким же ударом посылает мяч обратно, в центр круга преподавателю.

При использовании оборудования в обучении, например стоек щитов с цифровой разметкой, мишеней, следует обратить внимание на то, чтобы их было достаточное количество, обеспечивающее одновременное занятие всех обучающихся.

При отсутствии таких условий группа разделяется на подгруппы с таким расчетом, чтобы одна часть занималась у снарядов и обучающиеся не ожидали долго своей очереди. Другая часть должна быть занята иными упражнениями или упражнения могут быть те же, но с другой целью и выполняться без снарядов.

По истечении определенного времени происходит смена между подгруппами.

При проведении эстафет группу следует делить на возможно большое количество подгрупп с таким расчетом, чтобы каждый обучающийся имел возможность большее количество раз проделать упражнение.

Преподаватель делает указания по ходу выполнения и по окончании эстафеты.

2. ТАКТИКА

Команда всегда должна являться носителем строго продуманных замыслов-планов, которые должны быть усвоены каждым игроком. Игрок должен свою инициативу увязывать с общим действием команды, со строгим выполнением своих задач, иначе его действия будут итти вразрез с продуманным планом.

В свою очередь, план не может быть неизменным; он должен предусматривать дальнейшие изменения в зависимости от конкретных действий противника на поле игры.

Каждый из двух противников должен судить о другом на основании его конкретных действий. Предварительная оценка и на ее основании выработанный план будут большим подспорьем в проведении игры, но этот план должен быть просмотрен со всех сторон, должны быть намечены пути изменения этого плана в связи с неоправдавшимися предположениями в отношении действий отдельных игроков противника, его звеньев и команды в целом.

План строится на основе рационального использования своих игроков, исходя из их качеств. Это значит точно определить место игрока в команде с учетом характера игры противника, с которым ему придется играть по месту расстановки, например учесть, в какой степени крайний полузащитник сможет справиться с крайним нападающим противника, какие у того и у другого недостатки и преимущества.

План каждой игры строится на основе рационального распределения своих психо-физических сил, на основе рационального использования времени, положенного по правилам на игру. Для этого необходимо избрать такой способ передачи мяча между игроками, который будет способствовать выполнению этой задачи.

Нужно знать, что передача мяча есть одно из средств, которым достигается та или иная цель: взятие ворот, начало атакующей комбинации и т. п.

В основном следует применять передачи мяча между игроками по длине поля.

Частая передача мяча от одного игрока к другому может дать возможность противнику столько же раз перехватить эту передачу (завладеть мячом) и начать атаку. Это приводит к нерациональному использованию времени, положенного по правилам на игру потому, что комбинации разрушаются где-то в центре площадки и игра в основном проводится как бы в нейтральной зоне, откуда удары по мячу с направлением его в ворота не дадут желаемого результата.

Ведение игры частыми поперечными передачами мяча требует большего применения физических качеств игроков.

Продольная передача мяча даст возможность из обороны быстро переходить в активное наступление и реально угрожать воротам противника, большую часть процесса игры проводить в той зоне на половине противника, откуда всегда возможно взятие ворот, т. е. будет постоянная угроза противнику, что может привести его к совершению ряда ошибок, которым следует сейчас же воспользоваться.

Продольная передача более приемлема в разрешении задачи рационального применения физических сил игроков, правильного использования времени, положенного по правилам на игру.

Из этого не следует, что поперечные частые передачи мяча не могут иметь места в процессе игры. В зависимости от обстановки может применяться та или иная передача мяча, но в основном игра должна строиться на продольных передачах мяча между игроками.

СИСТЕМА РАССТАНОВКИ ИГРОКОВ В КОМАНДЕ

Система расстановки игроков в хоккейной команде заимствована из футбола. Это положение осталось и до настоящего времени. В настоящее время в футболе принята и практически осуществляется система «дубльвэ», или система «трех защитников».

В хоккее также были отдельные попытки применения этой системы. Насколько она может быть применима в хоккее, предугадать трудно, потому что характер игры в хоккее отличается от футбола стремительностью и ограниченностью в высоте полета мяча, быстрым продвижением игроков по поверхности льда, частыми сменами атак ворот противниками и т. д.

Есть некоторые положения, которые ставят под вопрос применение полностью системы «дубльвэ» в хоккее; например, если выдвинуть вперед центрального нападающего, то тем самым он лишается возможности применять быстроту продвижения на коньках и будет находиться в одинаковых условиях с защитником, т. е. одновременный старт в борьбе за мяч, а это явно невыгодно потому, что при старой расстановке нападающий имел возможность до встречи с защитником набрать какую-то скорость продвижения, что ставило его в более выгодные условия по сравнению с защитником. В данном случае выдвигать вперед центрального нападающего нецелесообразно, а в связи с этим может отпасть вопрос о третьем защитнике вместо центрального полузащитника. Несомненно, что частично эта система может быть применена и в хоккее, например три защитника и два полузащитника, а также несомненно то, что в дальнейшем будут новые изыскания принципов расстановки игроков в команде, которые найдут свое подтверждение в практике проведения игры.

Из практики последних лет можно сказать, что в хоккей играют по системе расстановки игроков «пять в линию».

Название этой системы произошло от расположения нападающих в процессе игры. «Пять в линию» — это понятие условное, потому что не всегда в игре эта линия выдерживается, она часто видоизменяется, выступая вперед иногда крайними, полусредними или центральным нападающими.

При этой системе расположение всех игроков в команде следующее: пять нападающих — два крайних, правый и левый, два полусредних, правый и левый, и центральный, за ними идет линия полузащиты, состоящая из трех игроков — два крайних, правый и левый, и центральный, за ними идет линия защиты, состоящая из двух игроков, правый и левый, и, наконец, вратарь.

ФУНКЦИИ ИГРОКОВ ПРИ СИСТЕМЕ «ПЯТЬ В ЛИНИЮ»

Вратарь

Задача вратаря — непосредственная защита ворот. Вратарь должен знать, что за ним нет игроков, что он является последней возможностью в своей команде в защите ворот.

В отличие от других игроков ошибка вратаря может привести команду к поражению; каждый пропущенный в ворота мяч в большинстве случаев будет отрицательно действовать на моральные качества своих игроков, увеличивать активность противника.

Хорошая игра вратаря создает уверенность в команде в том, что не каждая атака противника закончится забитым мячом в ворота. Хорошая игра вратаря воодушевляет команду, дает ей возможность более спокойно проводить процесс игры, и тем самым увеличивает возможность в достижении победы.

В практике можно наблюдать, как много зависит от вратаря. Команда, не обладающая высоким уровнем игры, но имеющая хорошего вратаря, подчас выигрывает, а если и проигрывает, то с почетным для нее результатом исключительно благодаря хорошей игре вратаря, или наоборот, плохой вратарь в хорошей команде приводит ее к поражению.

Вратарь должен все время следить за процессом игры, и как только противник из обороны перешел в нападение, вратарь ни на секунду не теряет мяча из поля зрения, определяет возможные передачи мяча и, исходя из создавшейся обстановки, выбирает место в воротах.

Вратарь должен знать, что мяч может быть направлен в ворота неожиданно, без предварительной подготовки к удару, с различных положений, с различного расстояния, и поэтому, во всякий момент в процессе игры, вратарь должен находиться в позиции, которая дает ему возможность задержать мяч.

Небрежности, риску при остановке идущего в ворота мяча нет места в игре вратаря, каждый мяч задерживается с одинаковой ответственностью.

По положению игрока перед ударом вратарь должен уметь определять будущее направление полета мяча, что даст ему возможность заблаговременно занимать место в воротах. Останавливать мяч с падением следует в редких случаях потому, что они связаны с большим применением психо-физических сил, требуют большего времени на занятие новой позиции при немедленных повторных атаках и, наконец, связаны с опасностью получения повреждений.

Если создавшаяся обстановка вынуждает останавливать мяч с падением, то вратарь применяет его в тот момент, когда ведущий мяч или бьющий по мячу перевел свой взгляд от цели на мяч; этот момент дает вратарю возможность применять неожиданно падение или переменить позицию, что заставит противника изменить свое действие или совсем «потерять» мяч. В том случае, когда в борьбе за мяч вратарь бросается под ноги игроку, бросок совершается таким образом, чтобы тело было или перпендикулярно полету мяча и плотно лежало на льду, руки выставляются вперед с целью отбора мяча и

страховки от получения повреждений, или бросок совершается ногами вперед с таким расчетом, чтобы мяч оказался между ног, руки также посылаются вперед для страховки.

Делать бросок головой вперед не следует, потому что он очень опасен.

Останавливать катящийся мяч следует двумя или в отдельных случаях одним коньком, но с страховкой руками.

Ловить мяч, летящий в воздухе, как правило, следует двумя руками и только в редких случаях одной, но и в первом и во втором случае с страховкой корпусом или ногами.

При задержке мяча, катящегося по льду, клюшка должна отбрасываться в сторону, для того чтобы мяч, ударившись об нее, не изменил направления и не попал в ворота.

При штрафном и свободном ударах вратарь занимает место у ворот. В процессе игры также может помогать защитникам, указывая им, в какой момент пойти или закрыть игрока. При девятиметровом штрафном ударе не должен терять возможности задержать мяч и до удара должен передвигаться вдоль линии ворот для того, чтобы не дать сосредоточиться бьющему игроку на ударе. Вратарь должен знать, что бьющий игрок почти всегда волнуется больше, чем он, а потому его спокойное поведение еще больше подействует на противника.

При выбрасывании или выбивании мяча от ворот вратарь должен уметь оценивать создавшуюся обстановку и направлять мяч туда, где есть возможность более успешно начать атакующую комбинацию в своей команде.

Защита

Защитники «закрывают» полусредних нападающих противника. Защитники не всегда должны находиться на близком расстоянии от своих ворот после того, как их команда из обороны перешла в нападение, а, следуя за своей полузащитой, могут подойти и ближе к средней линии, причем один из них, обладающий большей подвижностью и скоростью продвижения, находится несколько сзади линии другого, примерно 10—15 м, для того, чтобы в случае прорыва на другой стороне он смог успеть вмешаться в игру и ликвидировать прорыв.

Защитники также обязаны страховать возможность прорыва крайними нападающими противника, и в том случае, если крайний нападающий противника, обыграв полузащитника, создаст угрозу для ворот, то тот защитник, на чьей стороне это произошло, должен вступить в борьбу за мяч, стремясь ликвидировать опасность.

Разрушив комбинацию противника и завладев мячом в опасной зоне для своих ворот, защитник должен немедленно передать мяч своим игрокам. Грубейшей ошибкой будет, если защитник начнет обыгрывать противника, применяя обводку, мяч может быть отобран и послан в ворота или передан игроку, находящемуся в хорошем расположении на площадке, если защитник, находясь недалеко от своих ворот на какой-либо стороне, будет передавать мяч на другую сторону вдоль своих ворот (поперек поля); такие передачи могут быть

перехвачены противником и приведут к нежелательным последствиям. В отдельных редких случаях в зависимости от сложившейся обстановки в процессе игры применение обводки и поперечные передачи у своих ворот могут иметь место.

Защитник должен знать, что его роль заключается не только в том, чтобы ликвидировать атаку противника, но еще и в том, что он должен создавать и создает в своей команде начало атакующей комбинации, которая может привести к успешному результату. Поэтому защитник должен уметь правильно оценивать создавшуюся обстановку и для передачи мяча выбрать тот вариант, который даст возможность своей команде успешно провести атаку ворот противника.

В том случае, если сложившаяся обстановка не дает возможности произвести оценку расположения своих игроков, главнейшая задача защитника будет состоять в том, чтобы путем передачи мяча в любом направлении отвести его от своих ворот.

Если защитник своей передачей создаст атакующую комбинацию, то тем самым он уменьшает количество повторений атак противника на свои ворота, а следовательно, у него будет больше времени на то, чтобы правильно расположиться на площадке и помогать своей команде.

Полузащита

Центральный полузащитник. При этой системе расстановки игроков центральный полузащитник является ведущим игроком в команде.

Его роль заключается в том, чтобы активно помогать своему нападению в момент проведения атаки на ворота противника, закрывать центрального нападающего противника, когда игра проводится на своей половине площадки.

Продвигаясь на некотором расстоянии сзади своих нападающих, он хорошо видит расположение своего нападения, защиты и полузащиты противника, что дает ему возможность путем передачи мяча строить игру для своего нападения в той стороне, в которой противник менее сосредоточен.

Применяя неожиданные для противника передачи мяча, он тем самым лишает его возможности вести стройную систему защиты, что в свою очередь приведет к положительным результатам для своей команды.

Вступая с противником в борьбу за мяч в центральной части площадки и даже ближе к воротам противника, центральный полузащитник должен стремиться разрушить комбинации противника в самом их начале и, таким образом, не давать ему из обороны перейти в наступление.

Центральный полузащитник должен отдавать мяч своему нападению с таким расчетом, чтобы игроки имели возможность строить дальнейшие комбинации с продвижением вперед, что будет давать им преимущество над противником, которому необходим еще какой-то отрезок времени для уравнения скорости продвижений с ними, в силу чего он будет отставать.

Центральный полузащитник должен использовать момент, особенно на чужой половине, когда его не «закрывает» центральный нападающий противника с тем, чтобы создать численный перевес при проведении атаки и в каком-то месте сделать прорыв и успешно закончить атаку.

Штрафные и свободные удары на средней линии и ближе к воротам противника, примерно 30—40 м от них, производятся центральным полузащитником.

Крайние полузащитники. Основная задача крайних полузащитников состоит в том, чтобы парализовать игру крайних нападающих. Нужно стараться парализовать эту игру в самом начале, т. е. в начале атаки своих ворот противником, надо действовать так, чтобы крайние не могли получить мяч, учитывая при этом, что они могут принять мяч от полузащитника, защитника, полусреднего и среднего. В том случае, когда крайний все же получил мяч, не надо давать развивать ему свои действия, а постараться отобрать мяч или заставить отдать его первому попавшемуся игроку.

Решающее значение будет иметь скорость продвижения. Если полузащитник имеет большую скорость продвижения, он может помогать своему нападению, при этом отпуская крайнего, но не на большое расстояние. Полузащитник, не имеющий большой скорости продвижения, должен держаться как можно ближе к крайнему нападающему, располагаясь несколько ближе к своим воротам или на пути продвижения мяча в момент будущей передачи крайнему нападающему.

Если он не «удержал» крайнего нападающего и защитник вынужден итти на него, с тем чтобы вступить в борьбу за мяч, то полузащитник должен занять место защитника, «закрывая» полусреднего.

Полузащитник производит штрафные и свободные удары в зоне своего действия; на своей половине поля эти удары производит защитник.

Нападающие

Полусредний нападающий. Полусредний нападающий является связующим звеном между центральным и крайним нападающим. Помогает крайнему перевести игру в центр или на другую сторону и из центра на край. Он должен хорошо знать и выполнять функции крайнего и центрального нападающего, для того чтобы, оказавшись по ходу игры на краю или в центре, он мог с успехом выполнить их. Он должен использовать малейшую ошибку защитников и полузащитников с тем, чтобы произвести прорыв к воротам противника.

Использует свое основное место для взятия ворот в момент атаки. Кроме всего этого принимает участие в обороне своих ворот, помогает полузащитнику, защитнику парализовать действия нападающего противника в момент начала атакующей комбинации.

Центральный нападающий. Центральный нападающий является ведущим игроком в нападении.

Он должен вести атаку на ворота противника там, где она не ожидается, там, где противник менее сосредоточен.

И если в момент атаки защита перегруппировалась, он должен уметь быстро изменить ее направление, т. е. перевести игру с одного края на другой или с края в центр, используя для этого полусредних. Должен знать функции всех нападающих с тем, чтобы по ходу игры, оказавшись на месте полусреднего, мог успешно вести игру с крайним нападающим. Использует ошибку защиты и полузащиты для прорыва к воротам противника. Принимает участие в обороне своих ворот, препятствует противнику начать атакующую комбинацию. «Держит» центрального полузащитника противника, лишая его возможности оказывать активную помощь своей команде в атаке. В случае овладения мячом передачей или ведением начинает атакующую комбинацию.

Крайний нападающий. Крайний нападающий активного участия в защите своих ворот не принимает, но в момент атаки своих ворот противником находится на своей половине площадки, для того чтобы принять мяч, отбитый к бортику или переданный непосредственно ему защитником или полузащитником.

Приняв мяч, крайний нападающий передает его полусреднему или центральному нападающему, если они находятся впереди и не «закрыты» противником. После передачи он на максимальной скорости продвигается к воротам противника с целью занять место, удобное для последующей атаки или для отвлечения полузащиты и защиты от других нападающих игроков.

Если же в этот момент нет впереди своих игроков, он должен продвигаться с мячом к воротам противника с задачей взятия ворот. В этом случае, когда взятие ворот не представится возможным, он передает мяч своему игроку, который находится в более выгодном положении, для проведения атаки к воротам противника.

Когда противник ведет атаку по его краю, крайний нападающий должен вступить в борьбу за мяч и, завладев им, начинает атакующую комбинацию передачей мяча своим игрокам или продвижением к воротам противника, смотря по обстановке.

Крайний нападающий должен уметь выполнять функции полусреднего нападающего, с тем чтобы заменить его, когда полусредний по ходу игры окажется на краю.

При штрафном, свободном ударах на близком расстоянии от ворот противника крайние нападающие, покидая свое место, подходят ближе к воротам, чтобы иметь возможность принимать непосредственное участие в атаке ворот, используя ошибки вратаря, защиты и полузащиты противника.

РАССТАНОВКА ИГРОКОВ В ОТДЕЛЬНЫЕ МОМЕНТЫ ИГРЫ

Примерная расстановка игроков при штрафном ударе

Штрафной удар наиболее опасен в зоне 20 м и ближе от ворот. Мяч после штрафного удара часто проходит в ворота, если защищающая команда слабо организует оборону. Вратарь пропускает мяч лишь потому, что его поле зрения ограничено, иногда мяч закрывают свои игроки, а иногда игроки противника.

Если штрафной удар можно послать на любой высоте, то в пределах 20 м от ворот этого сделать почти нельзя, потому что мяч может перелететь через ворота или пойдет в ворота, но с небольшой скоростью, и его легко может взять вратарь. Поэтому от бьющего игрока требуются большая точность и расчетливость.

Если удар производится в 20 м от ворот, то защищающая команда почти всегда должна защищать ворота путем построения стенки из нескольких игроков, которые плотно становятся друг к другу, и «отверстия», которые образуются между игроками, каждый игрок защищает вправо от себя.

В тех случаях, когда бьющий игрок убедится, что в стенке нет слабого места, он должен отдать мяч другому своему игроку, который занимает более выгодное место и не прикрыт игроком защищающей команды. Таким игроком часто бывает полузащитник.

При построении стенки игроками защищающей команды игрок нападающей команды старается занять место в стенке, этим самым создает слабое место в ней. Его задача состоит в том, чтобы пропустить мяч между ног или быстро отойти в сторону.

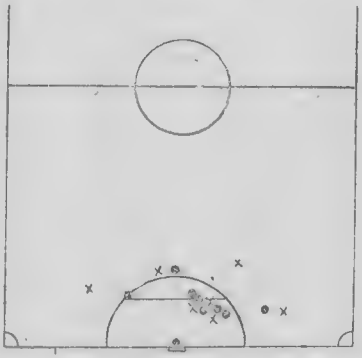


Рис. 143. Расстановка игроков при штрафном ударе.

Два игрока нападающей команды стараются завладеть мячом и отправить его в ворота (рис. 143).

Примерная расстановка игроков при угловом ударе

Игрок, принимающий мяч, должен находиться в 15 м от ворот или несколько ближе. Другие игроки нападающей команды размещаются по площадке с таким расчетом, чтобы обеспечить возможность игроку, принимающему мяч, произвести точный и сильный удар.

Для этого два игрока размещаются несколько ближе к воротам около девятиметровой линии напротив стойки ворот, ближе к тому углу, с которого подают мяч.

Один игрок страхует принимающего мяч, кроме того он перехватывает мяч, если игрок защищающей команды завладел мячом и пытается передать его на край. Также с этой целью становится игрок впереди принимающего. Эта расстановка не позволяет игрокам защищающей команды знать, кто будет бить мяч в ворота.

Исходя из такой расстановки, защищающая команда располагается следующим образом.

Крайние нападающие стоят у девятиметровых отметок; в их задачу входит: тому, кто стоит ближе к мячу, пытаться завладеть мячом и продвигаться к воротам противника, то же делает и другой, но без попытки овладения мячом.

Защитники стоят около стоек и после удара с угла закрывают края ворот. Полузащитники также закрывают ворота, становясь рядом с защитниками так, чтобы между ними не было пустого пространства.

Вратарь выходит несколько вперед.

Нападающий или игрок, имеющий быстрый ход, идет на принимающего, с целью помешать ему произвести сильный и точный удар, все другие игроки идут вперед на мяч с целью остановки его, и если они его перехватили, то передают его крайнему игроку, который должен находиться впереди, а сами идут вперед на ворота противника (рис. 144).

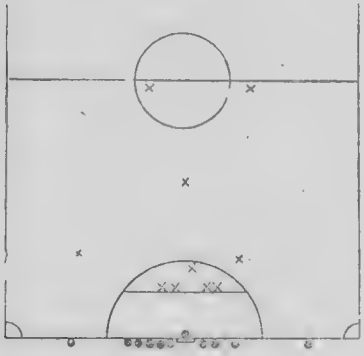


Рис. 144. Расстановка игроков при угловом ударе.

Примерная расстановка игроков при свободном ударе

Расстановка игроков при свободном ударе будет различна и зависит от места и расстояния, с которого производится удар, от подготовки бьющего игрока к удару.

В тех случаях, если свободный удар назначается в зоне, опасной для своих ворот, защищающая команда должна располагаться на несколько метров (примерно 9—10 м) от своих ворот, для того чтобы противник не имел возможности подойти близко к воротам и закрыть всех игроков противника. Закрывать следует таким образом, чтобы была возможность или перехватить переданный мяч или вступить в борьбу за мяч немедленно в момент приема противником; должна учитываться возможная передача мяча на свободное место и последующий выход противника на мяч.

Следует также учитывать применение неожиданных передач мяча в какую-либо сторону, направление мяча на подставленную клюшку, конек. На учет должны браться не только нападающие игроки противника, но и подошедшие к ним на помощь полузащитники.

Полусредние нападающие должны оказывать активную помощь своей команде в защите ворот путем закрывания полузащитников противника, центральный нападающий закрывает центрального полузащитника.

В отдельных случаях можно прибегать к защите ворот путем построения из игроков стенки. Игроки, не участвующие в построении стенки, закрывают игроков противника с учетом вышеуказанных моментов.

В том случае, если один из игроков защищающей команды после производства свободного удара завладел мячом, он немедленно должен передать его своим нападающим игрокам, лучше крайним, которые к этому времени должны находиться на своей половине площадки у бортиков.

Если удар назначается дальше 30 м от ворот, то защищающая команда также плотно закрывает противника, вратарь должен видеть бьющего игрока. К построению стенки прибегать не следует.

При назначении свободного удара нападающая команда должна в минимальное время произвести удар с таким расчетом, чтобы игроки защищающейся команды не успели правильно организовать защиту и свои игроки в момент удара могли бы оказаться незакрытыми. После свистка на свободный удар бьющий игрок должен быстро поставить мяч в указанное место и подготовиться к удару. Игроки линии нападения быстро подходят возможно ближе к воротам. В момент удара они стремятся выйти на свободное место, куда может последовать передача, и подставить клюшку или конек к движущемуся мячу. Полузащитники подходят ближе к воротам противника с тем, чтобы создать численный перевес, оттянуть на себя игроков защищающей команды, тем самым открыть одного из своих игроков, который будет иметь возможность успешно закончить комбинацию. В отдельных случаях полузащитники, оказавшись незакрытыми, должны стремиться к взятию ворот самостоятельно.

Игрок, производящий свободный удар, должен быстро оценить обстановку и для передачи мяча выбрать то направление, которое по его мнению может дать возможность успешно закончить комбинацию. Должен применять неожиданные передачи мяча и не на игрока, а на свободное место, с таким расчетом, чтобы свой игрок смог овладеть им раньше, чем противник, направлять мяч на подставленную клюшку (по договоренности).

Если свободный удар назначается на далеком расстоянии от ворот, то бьющий игрок должен использовать его для начала рациональной атакующей комбинации.

3. ОБУЧЕНИЕ ТАКТИКЕ ИГРЫ

Уровень владения элементами техники будет определять последовательность обучения элементам тактики.

Начинаться обучение должно с простейших элементов тактики, как-то: с взаимодействия двух игроков в движении без перемены местами между собой, затем с переменой местами, с взаимодействия 3—4 игроков в движении и с той же последовательностью.

Постепенно обучение усложняется путем применения этих элементов тактики в борьбе за мяч, например взаимодействия двух против одного, двух против двух, трех против трех и т. д.

Введение борьбы за мяч приближает обучение к условиям самой игры, в которой обучающиеся начинают приобретать навыки: выхода на свободное место, передачи мяча на свободное место с учетом, что партнер сможет завладеть мячом раньше, чем противник, «закрывания противника» и пр.

Значение этого этапа обучения очень важное. Обучающиеся получают возможность вырабатывать качества, необходимые в игре, а следовательно, они будут гораздо легче и быстрее осваивать процесс ведения двухсторонней игры: правильно размещаться на площадке в

зависимости от хода действия выбирать наиболее правильный тактический вариант для достижения цели. Обучающиеся получают возможность совершенствовать тактические приемы в более сложной обстановке, так как выполнение какого-либо тактического замысла всегда связано с выполнением удара, остановки, ведения, передачи или обводки.

Примерные упражнения по обучению элементам тактики

1. Передача мяча в парах без перемены мест. Продвигаясь в одном направлении, на расстоянии 3 м друг от друга, обучающиеся передают мяч друг другу, по ходу, несколько вперед (рис. 145).

2. Передача мяча в парах с переменой мест:

а) продвигаясь в одном направлении на расстоянии 3 м друг от друга, обучающийся А с мячом переходит на место Б, который переходит на место А. Обучающийся А передает мяч обучающемуся Б и т. д. (рис. 146).

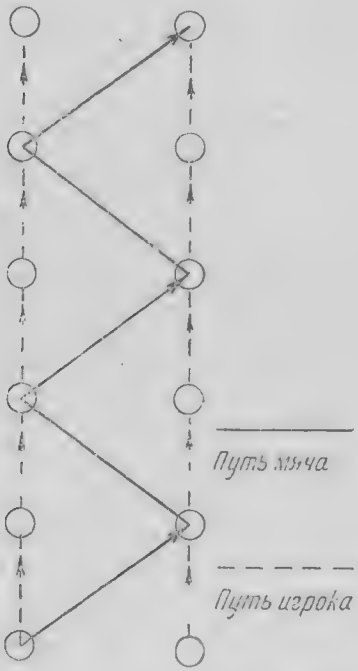


Рис. 145. Передача мяча в парах без перемены места.

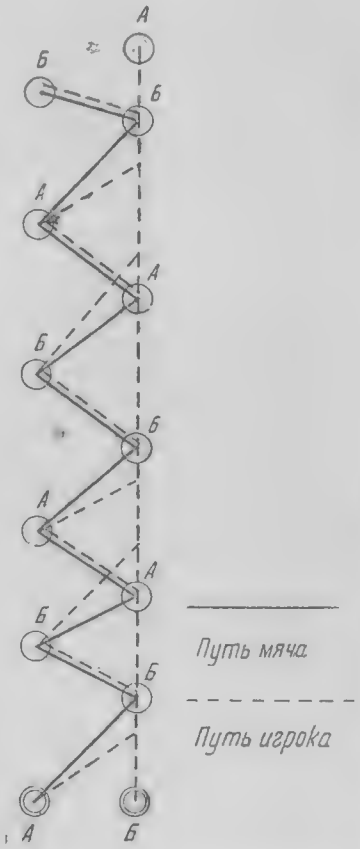


Рис. 146. Передача мяча в парах с переменой места.

б) Обучающийся А, послав мяч вперед, переходит на место обучающегося Б. Б следует к мячу и, проведя его несколько метров, посылает вперед, после чего происходит смена мест.

3. Передача мяча в тройках без перемены мест. Продвигаясь параллельно на расстоянии 3 м один от другого, обучающиеся передают мяч друг другу. Передача начинается от крайнего игрока (рис. 147).

То же, но с переменой мест. Мяч движется по линии среднего. Послав мяч вперед, А переходит на место крайнего Б, последний на место А. Послав мяч вперед, Б переходит на место В и последний — на место Б, т. е. в середину, и т. д. (рис. 148).

То же с передачей мяча. Средний А передает мяч крайнему Б, крайний Б с мячом следует вперед на середину. Обучающийся сзади переходит на место Б. Б передает мяч крайнему В. В с мячом следует в середину на место Б. В передает крайнему А, А с мячом идет в сторону и т. д. (рис. 149).

4. Четырехугольник. Четверо обучающихся образуют четырехугольник, стороны которого 10—12 м. Передача мяча в четырехугольнике происходит так: получив мяч по прямой, игрок передает его по диагонали, а получив мяч по диагонали, передает по прямой, и т. д. Вначале это упражнение делается с остановкой мяча, затем без остановки. Это же упражнение, но с переменой мест: получив мяч по прямой, передает по диагонали и А с Б меняются местами; В, получив мяч по диагонали от Б, передает по прямой Г. Г передает Б и В с Г меняются местами. Перемена мест происходит только в парах: А с Б, В с Г.

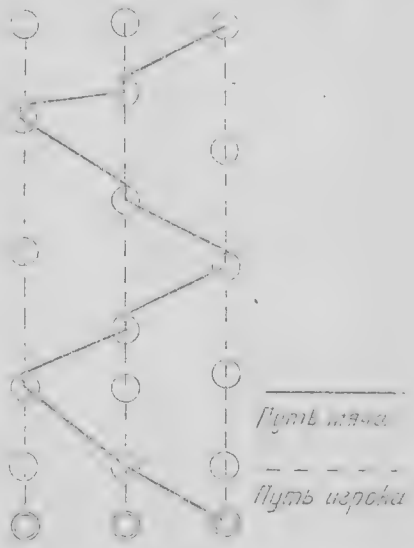


Рис. 147. Передача мяча в тройках без перемены мест.

Вначале это упражнение делается с остановкой мяча, затем без остановки (рис. 150).

5. Ведение мяча вдвоем с использованием бортика. Игрок А ударяет мяч под углом в бортик. Игрок Б обгоняет игрока А, принимает мяч и проделывает то же, что и игрок А, и т. д. (рис. 151).

6. «Мяч в кругу» с водящим. Обучающиеся образуют круг. В кругу находится водящий. Передавая мяч друг другу, стоящие в кругу не дают возможности водящему овладеть мячом. Тот, у кого водящий отнимет мяч непосредственно или перехватит передачу, занимает место водящего. Стоящие по кругу останавливают или бьют по мячу, только катящемуся справа и перед собой. Для осложнения можно вводить двух или трех водящих.

7. «Борьба за мяч». Обучающиеся разделены на равные партии по 3—4 игрока. У одной группы находится мяч. Передавая мяч друг другу, стараются не отдать его другой партии. Другая партия старается овладеть мячом и, как только она овладела им, роли меняются.

В этой игре хорошо прорабатываются элементы тактики, выход на свободное место, передача мяча на свободное место, «закрывание» противника, а также совершенствуется техника в более сложной обстановке.

Обучение двусторонней игре

Перед началом практического обучения игре должен быть пройден краткий теоретический курс, в содержание которого будет входить разбор правил игры, расстановка игроков и их роли в команде.

Существуют три способа обучения двусторонней игре: учебная игра с остановками по ходу игры и ограничениями, учебная игра без

остановок, но с последующим разбором, и учебная игра без остановок, но с указаниями по ходу игры.

Первые игры проводятся с остановками по ходу игры. В процессе игры обучающимся должна быть предоставлена самостоятельность: в выборе места, в оценке положения и в передаче мяча игроку своей команды и т. д. Остановки должны делаться в том случае, когда обучающийся сделал ошибку как тактического, так и технического порядка. Тут же указывается наиболее выгодная тактическая комбинация или тот технический прием, которым необходимо было воспользоваться в данном случае.

Рис. 148. Передача мяча в тройках с переменой мест игроков.

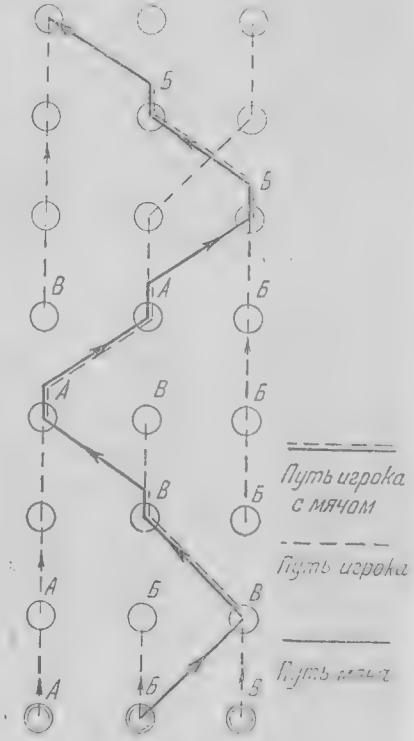


Рис. 149. Другой вид передачи мяча в тройках с переменой мест игроков.

После каждой остановки игра начинается со свободного удара (условно) в сторону совершившего ошибку.

Наряду с этим вводятся ограничения, например: разрешается касаться мяча только 3—4 раза, после чего мяч надо передать своему игроку, разрешается обводить только одного или двух игроков и пр. При нарушении этих условностей делается остановка и игра начинается также со свободного удара (условно) в сторону провинившегося игрока. Введение этих ограничений способствует обучению коллек-

гивной игре, быстрой оценке обстановки, выбору наилучшего тактического варианта.

По ходу игры происходит обучение расстановке игроков: при штрафных, свободных, угловых и девятиметровых ударах. В процессе игры практически осваиваются правила.

После нескольких игр, проводимых с остановками, можно проводить игры и без остановок, но с последующим разбором сейчас же после игры.

При разборе игры должны учитываться ошибки отдельных игроков, но при этом надо учитывать, как эти указания воспринимаются. Ряд начинающих игроков очень болезненно воспринимает замечания по ошибкам и недостаткам, поэтому, делая указания таким игрокам, нужно изыскивать такую форму обращения, которая не привела бы

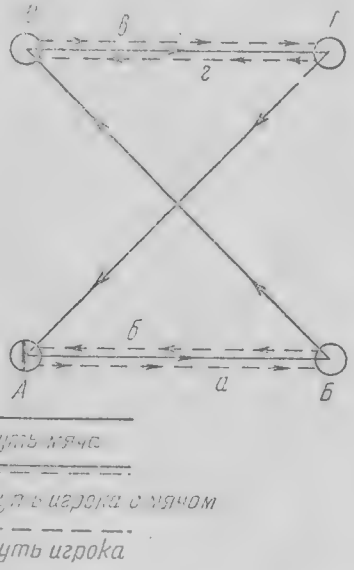


Рис. 150. Передача мяча в четырехугольнике.

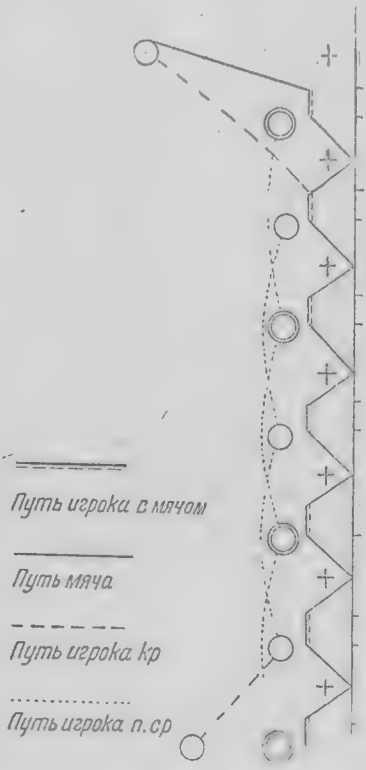


Рис. 151. Ведение мяча с использованием бортика.

к отрицательному действию, не повлияла бы на их дальнейший рост. При разборе необходимо останавливаться на общем ходе игры, указывать, в чем была неправильность и как ее устранить. Для такого разбора необходимо иметь или доску с мелом, или макет хоккейного поля с фигурами игроков. Доска или макет будет способствовать занимающимся в анализе ошибок, в выборе правильного тактического варианта в игре, в уместном и своевременном применении тактического приема.

Третий способ обучения двусторонней игре, без остановок по ходу игры, будет заключаться в следующем. Преподаватель, находясь на каком-либо возвышении (вышка), откуда хорошо виден весь процесс игры, через рупор делает указания по ходу игры. Указания делаются не только когда совершена ошибка, но и в том случае, когда обучающемуся нужно помочь в разрешении какого-либо положения в игре. Например, обучающийся обводит подряд нескольких игроков, не может оценить обстановку и решить, куда передать мяч; преподаватель помогает ему, указывая, когда и куда следует передать. Обучающийся получил мяч и оказался в затруднительном положении потому, что игроки не «открылись», не помогают ему; преподаватель оказывает помощь, указывая, каким игрокам следует выйти на свободное место. При совершении ошибки преподаватель также делает указания, объясняет, что принятое решение неправильно, что мяч следует передать в такую-то сторону или такому-то игроку, что следовало бы воспользоваться таким-то техническим приемом и т. д.

Последующий разбор после игры не исключается, и в отдельных случаях он может иметь место.

4. ТРЕНИРОВКА

Тренировка хоккеиста будет складываться из двух периодов: подготовительный период и основной период.

Подготовительный период включает в себя два этапа тренировки — тренировка до выхода на лед (предсезонная тренировка) и тренировка на льду до начала календарных соревнований.

Основной период включает в себя тренировку в процессе календарных соревнований.

ТРЕНИРОВКА ДО ВЫХОДА НА ЛЕД

Спортивная форма не является врожденным, постоянным качеством. Путем систематических, планомерных занятий, соревнований, путем соблюдения режима спортивная форма постепенно накапливается.

Начиная игровой сезон, хоккеист постепенно, в ходе тренировок и соревнований, приобретает спортивную форму, и, как правило, во второй половине игрового сезона он достигает наилучшего ее расцвета. Поэтому наиболее эффективна будет вторая половина игрового сезона, в которой состояние психо физических качеств хоккеиста обеспечивает ему успешное выступление и прогрессирование в игре.

Кончая сезон, хоккеист имеет длительный перерыв, в течение которого приобретенная спортивная форма теряется. Поэтому, начиная вновь сезон, хоккеист вынужден часть его использовать не на дальнейшее прогрессирование в игре, а на восстановление своей спортивной формы, приобретенной в прошедшем сезоне.

Как правило, большинство хоккеистов с весны переключается на футбол, который совершенствует у них психо-физические, тактические качества. Однако это не снижает вопроса о специальной тренировке хоккеиста.

Для хоккея характерно то, что при движении игрок по большей части находится на полусогнутых ногах: корпус наклонен вперед, руки вытянуты, особенный толчок ноги.

Эти положения изменяют характер работы мышц, включают в работу новую группу мышц и осложняют дыхание. Поддержание сохранения равновесия на коньках включает в работу мельчайшие мышцы рук, ног и корпуса.

Быстрота передвижения на коньках, быстрота полета мяча в хоккее создают сложную обстановку для игрока в решении тактических задач, в выполнении технических приемов, в координации.

Исходя из этого, можно сказать, что футбол и другие виды спорта каждый в отдельности не смогут полноценно подготовить хоккеиста к игре. Для того чтобы лучше подготовить свой организм к игровому сезону, восстановить некоторые качества в выполнении технических и тактических приемов, хоккеист должен начать свою тренировку несколько раньше наступления игрового сезона. Содержание этой тренировки должно определяться особенностями самой игры.

Тренировка состоит из: кроссов, различных упражнений без снарядов, на снарядах и со снарядами, технических и тактических элементов игры, двусторонней игры.

Значение предсезонной тренировки заключается в том, что, пройдя ее, хоккеист, начиная игровой сезон, потратит меньше времени на приобретение спортивной формы, что в свою очередь даст возможность большую часть времени в игровом сезоне использовать на дальнейшее усовершенствование в игре.

Средства и методы предсезонной тренировки хоккеиста

Ходьба. В процессе подготовки хоккеиста ходьба используется с целью подготовки мышц ног, рук, корпуса и дыхания.

Ходьба проводится быстрым темпом, с энергичной работой рук. Увеличивать нагрузку на одной и той же дистанции можно путем удлинения шага, увеличения количества шагов в минуту, увеличения дистанции.

Степень увеличения нагрузки будет определяться последовательностью уроков.

Английская ходьба. Проводится английская ходьба в виде зарядки, части урока и отдельного урока. В уроке она чередуется с медленной ходьбой. Является подготовительным этапом к кроссу.

Кросс. Кросс должен занимать видное место в процессе предсезонной подготовки. Кроссом, как никакими другими упражнениями, вырабатываются дыхание, выносливость.

Кросс следует проводить так, чтобы он отражал специфику хоккея, которая заключается в том, что игроку в игре приходится очень часто из спокойного состояния переходить на интенсивную работу и наоборот. Поэтому бег нужно проводить по сильно пересеченной местности. Взбегать на гору, сбегать с горы, прыгать через канавы и рвы. Дозируется кросс не дистанцией, а временем, начиная от 2 мин. доводить до 5—10 мин. бега. Бег все время чередуется с ходьбой.

Переходить к этому бегу нужно после предварительной подготовки, т. е. 2—3 тренировок.

Бег с рывками. Сущность его заключается в том, чтобы с ходьбы или с медленного бега по сигналу перейти на спринтерский бег (ударный шаг) и по второму сигналу перейти в первоначальное движение (бег — ходьба).

В первые 2—3 занятия дистанция будет от 10 до 15 м, в дальнейших занятиях до 30 м. После рывка можно переходить к полной остановке. Рывок делается как по прямой, так и с резким изменением направления.

Такой бег способствует, подготавливает: резкость, дыхание, выносливость. Имеет место в каждом уроке.

Бег по кочкам. На площадке в шахматном порядке и на различном расстоянии друг от друга чертятся круги. С небольшого разбега делать прыжки из круга в круг.

Этот вид бега подготавливает мышцы ног, дыхание. Является составной частью урока.

Скакалка. Упражнения со скакалкой вырабатывают дыхание, выносливость, координацию, тренируют мышцы ног, поэтому упражнение со скакалкой занимает видное место в подготовке хоккеистов.

Работа со скакалкой должна отражать особенность хоккея путем изменения темпа, например с редких поскоков переходить на частые и наоборот. С поскоков на месте переходить к поскокам с продвижением. Упражнения дозируются временем. В первых занятиях время на упражнение со скакалкой займет 1,5—2 мин. и в дальнейшем, примерно через 5—6 занятий, 10 мин. без перерыва. Скакалка может быть введена в каждый урок.

Медицинбол. В хоккее активно работают мышцы рук и плечевого пояса. Движения в большей части резкие, особенно при ударах.

Упражнения с медицинболом дают возможность подготовить мышцы к максимальным сокращениям, растягиваниям.

Примерные упражнения с медицинболом

1. Ноги на ширине плеч. На вытянутую в сторону правую руку кладется медицинбол. На «раз» опустить руку, на «два» поднять. То же самое для другой руки.
2. То же, рука вытянута вперед.
3. Ноги на ширине плеч. Правая рука с медицинболом вытянута вперед. На «раз» отводить руку назад доотказа, на «два» в первоначальное положение. То же для другой руки.
4. Ноги на ширине плеч. Медицинбол в двух руках над головой, корпус наклонен вперед. На «раз» выпрямиться, руки с медицинболом отводятся назад доотказа, на «два» исходное положение.
5. Ноги на ширине плеч. Руки с медицинболом вытянуты вверх. На «раз» наклонить корпус вправо, на «два» — влево.
6. Ноги на ширине плеч. Медицинбол у плеча на ладони согнутой руки. На «раз» поворот корпуса вправо, на «два» толкнуть медицинбол (как ядро). То же для другой руки.
7. Толкание медицинбола двумя руками от груди.
8. Ноги на ширине плеч. Медицинбол в опущенных руках. Бросание медицинбола через голову назад.
9. Ноги на ширине плеч. Правая рука с медицинболом вытянута в сторону. Бросание медицинбола через голову влево. То же для левой руки.

10. Ноги на ширине плеч. Медицинбол в двух руках за головой. Бросание на дальность.

11. Ноги на ширине плеч. Медицинбол в двух руках, вытянутых перед собой. На «раз» поворот корпуса влево с одновременным приседанием. То же в другую сторону.

12. Сидя на полу, руки в упоре за спиной. Ступнями ног зажать медицинбол. На «раз» ноги с медицинболом поднять вверх дотказа, на «два» опустить.

13. Исходное положение то же самое. На «раз» ноги с медицинболом поднять вверх, на «два» согнуть в коленном суставе, на «три» выпрямить, на «четыре» опустить.

14. Лечь на пол. Медицинбол зажать ступнями ног, руки в стороны ладонями на пол. Поднять ноги с медицинболом в вертикальное положение. На четыре счета ноги с медицинболом отвести влево и положить на пол. На четыре счета в исходное положение и на четыре счета в другую сторону. Руки и плечи от пола не отрывать. Упражнение делается с легким медицинболом.

15. Стоя, зажать медицинбол ступнями ног. Ногами подбрасывать медицинбол вверх и вперед.

Вес медицинбола для девочек и мальчиков будет от 3 до 4 кг, для взрослых групп от 6 до 10 кг. При отсутствии медицинболов ряд упражнений можно делать при помощи гантелей.

Упражнения с клюшкой

1. Ноги вместе. Правая рука держит клюшку за середину. Вращение кисти вправо и влево. То же для другой руки.

2. Ноги вместе. Правая рука держит клюшку за ручку. Движением в запястьи поднимать и опускать клюшку.

3. Ноги вместе. Правая рука вытянута и держит клюшку за ручку. Круговое движение в запястьи.

4. Ноги на ширине плеч. Корпус наклонен, клюшка в вытянутой руке, крюк на полу-земле. Сгибание и разгибание в запястьи.

Упражнение без снарядов. Это упражнения должны быть подобраны так, чтобы они способствовали укреплению суставов и подготовляли мышцы к растягиваниям и сокращениям.

Такие упражнения носят название специальных упражнений в силу того, что ими можно подготовить необходимую группу мышц, подвижность в суставах, исходя из требований, которые предъявляет игра. Для того чтобы избежать повреждения мышцы от чрезмерного напряжения, а так же для лучшей проработки, эти упражнения должны выполняться без счета каждым самостоятельно.

Примерные упражнения

1. Ноги вместе. Руки в стороны. Круговые движения в запястьи с переходом на круговые движения рук в плечевом суставе.

2. Ноги вместе. Руки перед грудью согнуты в локтях, локти на уровне плеч. На «раз» и «два», не разгибая в локтях, отводить их назад, на «три» — «четыре» — с разгибанием в локтях.

3. Исходное положение то же. На «раз» — «два» правая рука с разгибанием и поворотом корпуса отводится назад. «Три» — «четыре» — левая.

4. Ноги вместе, руки опущены. Маятникообразным движением поднять руки вверх; так же опустить.

5. Ноги на ширине плеч, руки вниз. На «раз» подняться на носки и выбросить руки вверх дотказа, на «два» опустить вниз-назад дотказа.

6. Ноги на ширине плеч. Руки в стороны. На «раз»—правая рука проносится влево перед корпусом, левая — вправо за спиной, на «два» — наоборот

7. Ноги на ширине плеч, корпус наклонен вперед, руки произвольно. На «раз» — резкое отведение корпуса влево, на «два» — вправо. Ступни не отрывать.

8. Ноги на ширине плеч, корпус наклонен, руки в стороны. На «раз» — поворот корпуса вправо с рывком руки, на «два» — в другую сторону.

9. Ноги на ширине плеч, руки в стороны. На «раз» — поворот корпуса влево, на «два» — вправо.

10. Ноги на ширине плеч, руки над головой, пальцы сцеплены. Круговое движение корпуса.

11. Ноги широко расставлены, взятые за голеностопные суставы. Не сгибая ног в коленях, медленно подтянуть корпус к ногам.

12. То же самое, но ноги вместе.

13. Ноги широко расставлены. Не сгибая ног в коленях, достать ладонями пол-землю за пятками.

14. Присесть, руки поставить на пол-землю. Выпрямляя левую ногу, правую поднять назад доотказа. Руки не отрывать. То же самое для другой ноги.

15. Присесть, руки поставить на пол-землю. Не отрывая рук, поднимать правую ногу вперед. То же самое для левой ноги.

16. Из положения «смирно» глубокие выпады вперед. Ноги на всей ступне.

17. Ноги вместе. Руки произвольно. Толчком левой ноги прыжок вправо, толчком правой ноги прыжок влево.

18. Присесть, левую ногу вытянуть назад. На «раз» — через сторону вытянуть вперед, на «два» — назад. То же для другой ноги.

19. Ноги вместе, руки произвольно. На «раз» — глубокий присед, на «два» — на «три» — покачивание, на «четыре» — встать в основную стойку.

20. Руки на бедрах, поскоки на двух, одной ноге с поворотом в воздухе.

Примерные упражнения с соупражняющимся

1. Один упражняющийся из приседа медленно выпрямляется, другой, положив ему руки на плечи, оказывает легкое сопротивление.

2. Лежа на полу, поднять ноги до вертикального положения. Разводить и сводить ноги. Соупражняющийся оказывает легкое сопротивление.

3. Сидя на полу, ноги развести в стороны. Соупражняющийся, положив руки на плечи сидящему, медленно наклоняет корпус к ногам.

4. Ноги вместе, стоять лицом друг к другу. Взяться за руки и вытянуть их вперед. Одновременно приседание и вставание на двух и на одной ноге.

5. Руки в стороны. Опускать руки вниз, соупражняющийся оказывает легкое сопротивление.

6. Наклонить корпус и положить руки друг другу на плечи. Одновременное опускание и поднимание корпуса.

7. Соупражняющийся садится на спину упражняющемуся. Упражняющийся поднимается на носки.

8. То же с приседанием.

9. Соупражняющийся на плечах у упражняющегося. Ходьба и бег на прямых и полусогнутых ногах.

10. Чехарда.

11. «Петушиный бой».

Баскетбол. Баскетбол является прекрасным средством для выработки у хоккеиста резкости, ориентировки, выносливости и дыхания. Баскетболом также отрабатываются основы тактики — выход на свободное место, «держание» противника.

Вначале игру следует проводить по упрощенным правилам, за исключением правил о грубой игре. Можно, например, разрешить излишнюю пробежку с мячом. Этим самым сохраняется темп игры, что важно для физической подготовки хоккеиста.

В дальнейшем игра может проводиться по официальным правилам.

Вводится баскетбол во второй половине подготовки как часть урока или отдельным уроком, но с включением в него качественной проработки мышц.

Тренировка техники

Подготовку психо-физических качеств необходимо сочетать с тренировкой технических приемов. Она должна охватывать все приемы за исключением удара «нажимом» и техники владения коньками.

Тренировка над элементами должна быть построена в методической последовательности, начиная с более простых и переходя к более сложным.

Тренировка элементов проводится в отдельности и в различном по сложности сочетании, для чего применяются бортики, стойки, ворота, щиты и т. д.

Вводятся эстафеты, включающие: удары, ведение, обводку, перебрасывание мяча через препятствия и т. д.

В содержание первого тренировочного урока-занятия будут входить простые элементы техники, например прямой удар по мячу, находящемуся в покое, остановка мяча, катящегося по земле, летящего по воздуху, подкидка мяча на клюшке — без движения.

В первом уроке-занятии должна быть учтена эмоциональная сторона его. Необходимо ввести эстафеты, игры, например мяч в кругу с одним водящим.

В последующих занятиях постепенно тренировка элементов техники усложняется, вводятся эстафеты с преодолением мячом препятствий, «перестрелка», игра «борьба за мяч».

Дальнейшие тренировочные занятия строятся с учетом проработки трудно дающихся элементов.

Тренировка тактики

Вначале отрабатываются элементы тактики: взаимодействие между двумя игроками без перемены и с переменой мест. Взаимодействие между 3—4 игроками без перемены и с переменой мест, на месте и в продвижении. Борьба за мяч одного против двух, в парах, в больших группах, мяч в кругу с одним и двумя водящими и т. д.

Затем эти основы применяются и закрепляются в двусторонней игре.

Игра проводится в первых 2—3 занятиях без применения всех правил, но с сохранением расстановки игроков по местам.

На каждое занятие игрокам и командам дается различное задание, например связь защиты с нападением, связь в линиях, перемена мест, использование бортика. Изучается тактика расстановки игроков при штрафных, свободных и угловых ударах.

Начальные занятия с введением двусторонней игры служат тренировкой и закреплением психо-физических качеств. Со второй половины тренировочных уроков-занятий игра проводится применительно к официальным правилам.

Тренировка вратаря

Тренировка вратаря отличается от тренировки других игроков; поэтому она должна проходить при помощи других средств и по другому методу, которые будут способствовать выработке качеств, необходимых вратарю, исходя из характера его игры.

Вратарь должен иметь хорошую гибкость, быструю реакцию, ориентировку. Он должен хорошо ловить и бросать мяч, выбирать место расположения в воротах и только в случае необходимости ловить мяч в падении. Должен быть хладнокровен, спокоен.

Содержание тренировки

1. Вратарь, ударяя теннисный мяч о пол-землю, ловит его на различной высоте (в момент подъема). Затем это упражнение усложняется путем броска мяча под углом вперед, в стороны, с таким расчетом, чтобы мяч пришлось ловить в прыжке или с падением.

2. Тренер-преподаватель бросает мяч в какую-либо сторону и так, чтобы это было неожиданно для вратаря.

Вратарь должен поймать мяч или в воздухе или после первого отскока от пола-земли.

3. Вратарь, стоя к стенке лицом, ловит мяч, брошенный стоящим сзади преподавателем в стену под каким-то углом. Дистанция между стеной и вратарем вначале будет 5—7 м, и постепенно она уменьшается и изменяется угол броска мяча об стену.

4. С дистанции 15 м на разной высоте и в сторону от вратаря бросается хоккейный мяч. Вратарь с помощью падения «броска» ловит мяч. Дистанция уменьшается до 8—7 м.

5. Тренировка вратаря двумя, тремя, четырьмя мячами. Вратарь стоит в воротах. Поочередно с небольшим промежутком времени мяч ударом посылается в ворота. Вратарь стремится «взять» все мячи.

6. Вратарь стоит в воротах. Игрок к воротам ведет мяч. Выбрав момент, когда игрок смотрит на мяч, вратарь выбегает и вступает в в борьбу за мяч.

Главным принципом, определяющим подготовку вратаря, является то, чтобы он прибегал в крайних случаях к падениям и броскам, как правило, умел выбирать место и положение в воротах в зависимости от обстановки, от положения игрока перед ударом.

Попутно вратарь должен овладеть ударом подсечкой, «плоским», остановкой мяча клюшкой как на льду, так и в воздухе, ударом по мячу, летящему в воздухе, поднниманием мяча клюшкой, остановкой мяча коньками. Метод тренировки этих элементов будет такой же, как и для всех игроков.

Подготовка мышц, костно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем проходит для всех хоккеистов в общем порядке.

Вратарь должен ознакомиться с игрой нападения, для чего он в некоторых занятиях играет в роли нападающего.

Количество занятий и их содержание

В шестидневку проводить от 2 до 3 занятий.

Как правило, занятия должны проводиться на воздухе, но в случае ненастной погоды не исключена возможность проведения занятий и в помещении.

На воздухе уроки состоят из бега по сильно пересеченной местности, бега с рывками, упражнений со снарядами и без снарядов, из тренировки элементов техники, тактики и двусторонней игры. В зале уроки состоят из упражнений с медицинболом, со скакалкой, бега с рывками, баскетбола.

В тех местностях, где предсезонную тренировку на воздухе проводить не представляется возможным, ее следует проводить в зале с включением почти всего программного материала.

Место занятий. На воздухе занятия проводятся на ровной площадке, на которой должен быть инвентарь: ворота, бортики, стойки, щиты и т. д.

Для занятий в помещении используется гимнастический зал или манеж с наличием необходимого инвентаря.

Начало и конец предсезонной тренировки. Начинать предсезонную тренировку нужно не сразу после окончания футбольного сезона, а после 2—3 шестидневок перерыва.

Длительность перерыва будет еще определяться интенсивностью футбольного сезона, психо-физическим состоянием занимающихся. Перерыв необходим для отдыха организма, и в зависимости от состояния игрока дается или полный отдых, или следует рекомендовать более легкий вид спорта: городки, волейбол, охоту. Режим должен сохраняться с обязательной легкой утренней зарядкой или легкой прогулкой.

Кончается предсезонная тренировка при первой возможности проводить тренировку на льду.

Душ, баня, массаж. После каждого занятия необходимо принять душ, обтереться теплым полотенцем. Сделать растирание кистями рук всего тела. Движения нужно производить постепенно от периферии к сердцу, например от кисти до плеча, от голеностопного сустава к паху.

Баней пользоваться не реже одного раза в шестидневку. Париться много не рекомендуется. Вымывшись, следует принять теплый душ или теплую ванну. Слишком горячую ванну принимать не следует, так как она чрезмерно расслабляет.

До бани и после бани производить взвешивание. Во избежание простуды после бани следует одеваться теплей. Пользоваться массажем нужно в зависимости от состояния мышц.

В том случае если мышца утомлена (загрубела), делается восстанавливающий массаж после каждого занятия, но не раньше, чем через 3—4 часа.

В тех случаях, когда есть повреждение: ушиб, растяжение, порыв связок, занятия следует прекратить и принимать лечение, предписанное врачами. До полного излечения приступать к занятиям не следует.

ТРЕНИРОВКА НА ЛЬДУ ДО НАЧАЛА КАЛЕНДАРНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Этот этап тренировок начинается с первым выходом на лед. Первые 2—3 тренировки будут строиться без детального учета индивидуальных качеств игроков, и основное значение их будет заключаться в том, чтобы после длительного перерыва восстановить ряд утраченных качеств: владение коньками, удары, остановки, ведение и т. д.

В эти 2—3 занятия необходимо избегать двусторонней игры, а строить их в основном на тренировке элементов техники и тактики, начиная с более простых и переходя к более сложным. Включаются ряд эстафет, подсобные игры, не связанные с острой борьбой за мяч, с тем чтобы избежать переутомления организма и получения травм.

Дальнейшие тренировки в элементах техники должны строиться на основе отработки индивидуальных качеств. На каждого игрока, исходя из наблюдений и учета, должен быть индивидуальный урок, составленный с таким расчетом, чтобы большая часть его времени была посвящена тренировке тех элементов, которыми игрок не достаточно владеет.

Тренировать элементы надо в отдельности — изолированно один от другого и в различной их комбинации.

Хоккейное поле (или площадка) должно быть так оборудовано, чтобы занимающийся мог выполнить свое индивидуальное задание. Для этого используются: бортики, стойки, щиты с разметкой, «механический вратарь», мишени. При отсутствии этих условий тренирующихся можно разделить на группы, назначить определенное время тренировки.

После 2—3 занятий, состоящих из тренировки по элементам техники, в последующие занятия включается двусторонняя игра.

Первая учебно-тренировочная игра проводится с остановками по ходу ее для указаний и исправлений ошибок.

После 2—3 учебно-тренировочных игр можно переходить к товарищеским играм.

Проведенные товарищеские игры должны записываться и подвергаться детальному анализу.

Дальнейшие учебно-тренировочные игры должны строиться на основе устранения тех недостатков, которые были выявлены в товарищеских соревнованиях.

Наряду с тренировкой техники и тактики игры должны проводиться занятия по общей физической подготовке, которые будут сохранять и совершенствовать физические качества игрока, приобретенные им до выхода на лед. Содержанием этих занятий будет подготовка к сдаче норм ГТО и качественная проработка тех мышц, которые в меньшей степени участвуют в работе при игре в хоккей.

Количество тренировочных дней в шестидневку от 2 до 3.

Плотность каждого тренировочного занятия будет определяться психо-физическим состоянием занимающихся.

Значение этих тренировок будет заключаться в том, чтобы улучшить «спортивную форму» и произвести подбор и расстановку игроков по местам в команде.

ОСНОВНОЙ ПЕРИОД

Тренировка в период календарных соревнований

Задача тренировок в период календарных соревнований будет заключаться в том, чтобы на всем протяжении розыгрыша сохранить и еще более усовершенствовать спортивную форму игрока.

Определяется спортивная форма игрока в основном в календарных соревнованиях.

Если игрок активно и с пользой для команды участвует в игре, если активность, связанная с большой физиологической нагрузкой, не приводит к функциональным отклонениям после необходимого отдыха, то можно считать, что игрок находится в хорошей спортивной форме.

Тренер-преподаватель должен уметь определять состояние спортивной формы игрока и, определив таковую, всю дальнейшую работу строить строго индивидуально, чтобы сохранить и усовершенствовать качества игрока. Содержание и плотность тренировочного занятия, а также количество этих занятий будут определяться тем, как игрок провел предыдущую игру.

Если игра была связана с максимальными затрами физических сил, с большим напряжением волевых сил игрока, а также с большой серией разнообразнейших тактических вариантов, то содержание последующей тренировки должно исходить из состояния психо-физических сил игрока. Поэтому для одних она может носить легкий характер (тренировка необходимых элементов без большой затраты сил). Для других она может быть построена с большей затратой сил. И, наконец, для третьих вместо тренировки надо предоставить отдых.

При игре, которая не была связана с максимальным применением психо-физических сил, дальнейшие тренировки могут быть построены с большой нагрузкой как в элементах техники, так и в двусторонней тренировочной игре. В таких случаях тренировка по своей плотности может давать физиологическую нагрузку большую, чем самый процесс соревновательной игры при всяких ее возможностях.

Результат проведенной календарной игры—проигрыш или выигрыш—также влияет на содержание и плотность дальнейших тренировочных занятий.

Если команда в упорной борьбе добилась победы, то физиологическая нагрузка, полученная в этой игре, и самый факт выигрыша могут дать обратную реакцию и привести отдельных игроков к тому, что у них будет понижен интерес к тренировке. В таких случаях необходимо дать некоторый отдых. То же самое в большинстве случаев может быть после проигрыша. Поэтому двусторонняя тренировочная игра должна проводиться с учетом состояния отдельных игроков и всей команды.

Особенности отдельных игроков будут следующие: некоторым, как правило, до календарной игры необходимо дать 2—3 дня отдыха, тогда они очень хорошо проводят календарную игру. Некоторые, наоборот, чем больше тренируются, тем лучше выступают в календарных играх.

Определить эти особенности очень важно для тренера-преподавателя. Делается это путем наблюдения за игроками в процессе тренировочных занятий и двусторонних игр.

При отсутствии индивидуальной работы с игроками, а в связи с этим при отсутствии соответствующей дозировки плотности тренировочного занятия, дозировки количества этих уроков у отдельных игроков может наступить перетренировка.

Перетренировка может быть и при наличии индивидуальной работы с игроками, но только при неправильных выводах тренера-преподавателя о состоянии спортивной формы игрока.

В таких случаях игроку необходимо предоставить полный отдых, освободив его не только от тренировок, но и календарных игр. Длительность этого перерыва будет различна.

Если игрок после перерыва на тренировочном занятии начнет проявлять свои качества, его можно постепенно включать в тренировочный режим.

Содержанием отдельного тренировочного занятия может быть тренировка только элементов техники, тактики — тренировочная игра.

Занятие должно быть построено строго индивидуально и на глубоком анализе своих ошибок каждым тренирующимся. Попутно с этим он должен знать пути исправления своих ошибок.

После каждого тренировочного занятия тренирующимся необходимо указать на достигнутые результаты в данной тренировке и на что еще нужно в дальнейшем им обращать внимание.

Учебно-тренировочная игра проводится с остановками по ходу игры или с последующим разбором.

Наряду с этим методом проведения учебно-тренировочной игры существует другой метод, который заключается в следующем:

1. Каждой команде, изолированно друг от друга, дается определенный план проведения игры. План охватывает: систему расстановки, роль отдельных игроков, принципы ведения игры, основные комбинации. После игры дается оценка, насколько был выполнен намеченный план, какие ошибки были у отдельных игроков.

2. Задание дается только одной команде, а другая должна по ходу игры произвести оценку противника и сделать соответствующую перестановку, наметить по ходу игры план своих дальнейших действий.

После проведения такой учебно-тренировочной игры необходимо сразу делать ее разбор.

Каждый игрок и капитан той команды, которая не получила задания от тренера-преподавателя, должны в разборе указать, какое задание от тренера получила другая команда, как была построена их игра, роль отдельных игроков и что было предпринято ими в процессе самой игры в своей команде. В заключение тренер-преподаватель производит детальный анализ игры обеих команд, устанавливает, в какой степени было выполнено его задание, как с этим справились отдельные игроки, сколько времени понадобилоеь другой команде на оценку тактики противника и перестройку своей игры.

Такой метод проведения учебно-тренировочных игр способствует увеличению объема знаний и накоплению опыта, вырабатывает у игро-

ков умение играть по определенному заданию, оценивать действия противника и, исходя из этого, находить себе более полезное применение в игре.

Проведенные календарные встречи должны быть подвергнуты детальному анализу. Должны указываться ошибки отдельных игроков команды, приводиться примеры положительных сторон противника и своей команды, которые будут способствовать дальнейшему росту команды.

Предстоящая встреча также должна быть подробно анализирована. Должен быть выработан общий план игры, точно распределены функции отдельных игроков, роль и обязанности запасных игроков.

Общий план действий и действия отдельных игроков должны определяться конкретным противником.

Соблюдение режима является одним из главных факторов, способствующих сохранению спортивной формы хоккеиста. Как бы игрок ни был подготовлен психо-физически и технически, в большинстве случаев он плохо проведет игру, если был нарушен режим, сон, питание и т. д.

Каждый уважающий себя, считающийся с коллективом спортсмен должен строго соблюдать режим. Он должен знать, что команда рассчитывает на него как на игрока с известными ей его качествами, что в связи с этим на него возложена конкретная задача во время игры. Если будет нарушен режим, то игрок не выполнит возложенные на него задачи, что в свою очередь приведет к расстройству плана и, возможно, к поражению. Нарушая режим, каждый игрок считает, что в команде осталось еще 10 чел. и что его действия не повлияют на результат игры его команды. Но так может думать каждый игрок, и поэтому в команде может быть несколько таких игроков, а это приведет команду к явному поражению.

При несоблюдении режима хоккеисту трудно и почти невозможно сохранить и усовершенствовать свою спортивную форму. Поэтому вместо того, чтобы в процессе сезона планомерно прогрессировать, он будет вынужден каждый раз восстанавливать свою спортивную форму.

Игроки, употребляющие алкоголь и пр., никогда в сезоне не играют равномерно. Между проведенными играми у них бывает большая разница. Такие игроки очень быстро теряют ряд необходимых качеств и очень быстро сходят со спортивной арены.

Составляя режим, тренер должен исходить из условий, в которых находится тот или иной игрок или команда в целом. Учитываются производственные условия, жилищные условия, общественная деятельность.

Учетная карточка

Учетная карточка дает возможность тренеру-преподавателю произвести точную запись ошибок, совершенных игроками в процессе игры. На основании записей одного или нескольких матчей тренер определяет недостатки у отдельных игроков в владении техническими приемами, в понимании процесса игры, находит слабое место в команде.

При разборе прошедшего матча, при составлении плана тренировки для каждого игрока и для команды в целом тренер-преподаватель руководствуется данными записи.

Запись в карточку производится следующим образом: во время тренировочного, товарищеского или календарного матча тренер, следя за игрой команды, берет под наблюдение нескольких игроков и оценивает качество выполнения той или иной задачи и результаты оценки заносит в карточку в соответствующую графу. В карточке имеется семь граф, в которые вписаны основные элементы, составляющие игру.

Время игры делится на отдельные отрезки в 5, 10, 15 мин. и т. д., что дает возможность установить, когда игрок действовал более эффективно, в начале игры, в средине игры или в конце, т. е. установить активность игрока в процессе всего матча, когда наступило утомление и как оно отразилось на технике и тактике игры.

При заполнении карточки рекомендуется пользоваться наиболее простыми знаками, на написание которых потребуется мало времени, например плюс + , минус — .

Примерная оценка выполнения задач:

1. Игрок в силу необходимости обводит нескольких игроков противоположной команды + (плюс).
2. При попытке к обводке мяч был отобран — (минус).
3. Удар произведен своевременно и мяч направлен в ворота + (плюс).
4. Удар произведен своевременно, но мяч прошел мимо ворот — (минус).
5. Отдал мяч противнику или передача мяча была перехвачена — (минус).
6. Мяч направлен в ворота с расстояния, которое не дает положительного результата — (минус).
7. Передал мяч своему игроку, находящемуся в более выгодном положении + (плюс).
8. Игрок во-время выходит на свободное место + (плюс).
9. Игрок закрыт противником, мяч передать невозможно — (минус).
10. Игрок опоздал с ударом, мяч был отобран — (минус).
11. Игрок излишне увлекается обводкой — (минус).
12. При остановке мяч отскочил от клюшки и им овладел противник — (минус).
13. Остановка мяча произведена правильно + (плюс).
14. Игрок хорошо «держит» противника + (плюс), плохо — (минус).
15. Игрок остановил мяч, передаваемый другому игроку своей команды, находящемуся в лучших условиях, — (минус).

Примерная учетная карточка

№ № п.п.	Фамилия, имя и отчество	Время в мин.	Остановка мяча	Ведение мяча	Передача мяча	Выход на свободное место	Держание игрока
1.	Смирнов П. А.	15 15 15 15 15 15	+ — + — + — + —	+ — +	— +	+ — — +	+ — — — —
2.	Игнатов Я. Н.						
3.	Павлов В. С.						

5. ИНВЕНТАРЬ И ОБОРУДОВАНИЕ

Коньки, клюшка и костюм составляют личный инвентарь хоккеиста, к приобретению и к уходу за ним нужно подходить весьма строго.

Основным типом конька является «Гаген», который крепко приклепывается к ботинку.

Размер конька подбирается соответственно размеру ботинка. Примерно к номеру 39 ботинка будет подходить конек номер 27. Разница между номером ботинка и номером конька должна быть не больше 11—12, т. е. размер ботинка больше размера конька на 11—12 номеров.

Наиболее точное определение будет, когда носок конька и носок ботинка совпадают и пяточная чашечка находится посредине пятки.

Ботинок должен соответствовать размеру ноги. Большой ботинок не даст устойчивости при продвижении на коньках, не сможет закрепить голеностопный сустав, что может привести к растяжению, порыву связок.

Малый ботинок вызывает боль ступни, стесняет движение. Нога в малом ботинке скорее воспринимает холод.

Ботинок подбирается с таким расчетом, чтобы он плотно облегал ногу, одетую в два носка, один, бумажный или фильдеперсовый, вниз и шерстяной наверх.

Пальцы не должны упираться в носок. Ботинок должен быть без всяких прокладок и сделан из хорошей, мягкой кожи.

Задник должен быть твердым, из толстой кожи, пришит с внешней стороны, должен быть достаточно высок, чтобы охватывать пятку плотно, но не жать и не причинять боли при сгибании голеностопа.

Носок ботинка должен быть твердый с тем, чтобы он предохранял пальцы ног от ударов, и широкий, чтобы не были сжаты пальцы и было место для теплого воздуха.

Перед тем как клепать, нужно сделать разметку, чтобы конек был приклепан правильно: правильно приклепанный конек даст возможность хоккеисту беспрепятственно выполнять любые сложные приемы в игре и предохраняет ноги и самого хоккеиста от травмы.

Конек рекомендуется приклепывать так, чтобы полоз конька находился посредине пятки и между большим и вторым пальцами ноги.

Эта установка не обязательна для всех, к разметке нужно подходить индивидуально, учитывая анатомическое строение ноги.

Разметка происходит следующим способом: надев ботинки и хорошо зашнуровав их, нужно стать на коньки, поставив их параллельно на ширине ступни или несколько шире. Передвигая их внутрь или наружу, надо найти такое положение, при котором вес будет распределен равномерно на обоих полозьях коньков, при этом голеностопный сустав не должен быть напряжен.

После приклепки коньки должны быть наточены продольно (т. н. продольная точка). При этом нужно добиться, чтобы полоз конька был как можно ровнее. От этого площадь касания со льдом будет больше, что до некоторой степени затрудняет маневренность, но увеличивает скорость поступательного движения.

Задники полоза должны быть закруглены.

Перед выходом на тренировку или матч коньки должны быть наточены, от этого зависит успех тренировки или игры и меньше вероятность получить травму или причинить таковую противнику.

Для сохранения коньков от преждевременного затупления надо иметь чехлы и надевать их на полозья коньков и, выйдя в них на лед, снять.

Для шнуровки ботинок используется мелкая тесьма шириной примерно 1 см или $1^1/_2$, длина каждой тесьмы будет равна $1^1/_2$—2 м.

Концы, оставшиеся от шнуровки, подводятся под средину подошвы, выводятся наверх и подводятся под пятку. Узел должен быть на наружной стороне ботинка.

Примечание. Для вратаря рекомендуется использовать коньки типа «Английский спорт»; они ниже и полоз у них шире, что создает лучшую устойчивость и уверенность в движениях.

Для того чтобы удлинить срок службы ботинок и коньков, нужен хороший уход за ними.

Ботинки смазываются рыбьим жиром, от этого кожа становится мягче и и не впитывает воду, кроме того уменьшается доступ холодного воздуха внутрь ботинка.

Коньки после каждой игры насухо вытираются фланелевой чистой тряпкой или замшей.

По окончании сезона ботинки смазываются рыбьим жиром или дегтем. Коньки надо смазать тавотом. Тавот предохраняет от ржавчины. Хранить коньки следует в сухом месте.

Клюшка

Клюшка состоит из трех частей:

1) ручка делается из березы или сосны и обматывается плотной материей или резиной; ручка должна быть не круглого сечения: это дает возможность хоккеисту чувствовать положение крюка при ударе;

2) середина клюшки состоит из камыша, который вклеивается в ручку и в крюк;

Рис. 152. Изгибы крючка клюшки.

3) крюк изготовляется из корня березы или выдержанного прогнутого ясеня. Эти виды деревьев наиболее прочны.

Камыш вклеивается в крюк и в ручку столярным клеем, но столярный клей в сырую погоду распускается, и крюк или ручка могут выскочить.

Наиболее прочный клей — это казеиновый; он одинаково крепко держит как в сухую погоду, так и в сырую. Стык камыша с крюком после проклейки обматывается шпагатом. Крюк обматывается сыромятным ремнем, под ремень на крюк подкладывается резина для амортизации удара.

Для нападающего игрока клюшка должна быть более короткой и сравнительно легкой, крюк крутой, длина клюшки зависит от роста игрока, но не больше размера, положенного по правилам. Для защитников и полузащитников клюшка должна быть несколько длиннее, чем у нападающих, и крюк отложе (рис. 152).

Клюшка вратаря по длине будет короче, чем клюшка нападающего, крюк изогнут по типу крюка палки защитника, кроме того крюк должен быть максимально широким — 7 см — и не тяжелый.

Каждый игрок должен иметь не менее двух клюшек, по форме одинаковых. Если в игре одна клюшка сломается, игрок заменяет ее другой. Эта замена для него будет неощутима, если же он не имеет такой же клюшки, то всякая другая внесет изменения в игру в худшую сторону.

Костюм

Костюм хоккеиста состоит из брюк, рубашки, шапочки, перчаток и щитков.

Брюки и рубашка должны быть теплые, например из сукна или фланели, и соответствовать размеру. Наиболее удобные брюки для хоккеиста будут покроя «Гольф».

Вниз под костюм рекомендуется надевать трикотажное белье: оно теплее другого нижнего белья и лучше впитывает пот.

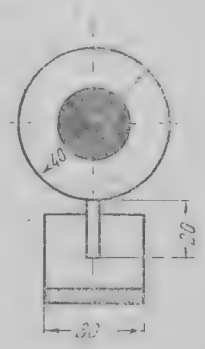


Рис. 153. Мишень на подставке.

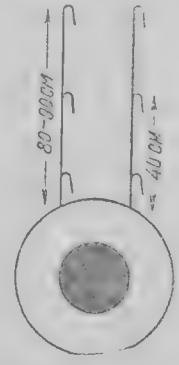


Рис. 154. Подвесная мишень (на ворота)

Под брюки надеваются плавки из фланели.

Шапочка должна быть шерстяной: она предохраняет голову от простуды и хорошо впитывает пот.

На руки надеваются кожаные замшевые перчатки, которые должны быть тонкие со стороны ладони и иметь предохранительные валики с тыльной стороны ладони.

На голени надеваются обыкновенные футбольные предохранительные щитки.

Костюм вратаря должен быть теплее.

Вниз под брюки надеваются ватные трусики и поверх них шерстяные рейтузы, под рубашку надевается теплый шерстяной свитер, а может быть и два, смотря по температуре и по силе ветра.

Оборудование

Для учебных и тренировочных занятий, кроме основного оборудования (ворота и бортики), необходимо иметь стойки, мишени на подставках (рис. 153), подвесные мишени (рис. 154), щит с разметкой, «механический вратарь» и др.

Глава четвертая

БАСКЕТБОЛ

1. ТЕХНИКА

Техника баскетбола состоит из приемов в ловле, бросании и ведении мяча.

ЛОВЛЯ МЯЧА

В игре приходится ловить мячи, летящие на средней высоте, высокие и низкие. Ловить мяч можно двумя руками и одной рукой.

Ловля двумя руками. При ловле мяча, летящего на средней высоте, надо заранее вытянуть руки навстречу приближающемуся мячу. Ладони раскрыть на ширину, несколько превышающую объем мяча; пальцы несколько раздвинуть (рис. 155). При прикосновении зажать мяч и одновременно с этим оттянуть руки назад на грудь

Рис. 155. Ловля двумя руками (момент выноса рук).

Рис. 156. Ловля двумя руками (конечное положение).

Рис. 157. Ловля двумя руками высоких мячей (начальное положение).

(рис. 156). Ноги расставлены на ширину плеч и слегка согнуты в коленях.

При ловле высокого мяча руки надо поднять вверх-вперед, кисти рук с умеренно расставленными и слегка согнутыми пальцами выставляются полураскрытыми ладонями навстречу летящему

мячу без напряжения (рис. 157). Захват мяча производится пальцами, как только они почувствуют соприкосновение с мячом. Для смягчения силы полета мяча руки должны как можно быстрее сгибаться в локтях и подтягивать мяч к корпусу, как бы продолжая путь мяча. Корпус перед ловлей следует вытянуть по направлению к мячу, а затем одновременно с подтягиванием рук опустить мяч, делая легкое приседание.

Мячи, летящие очень высоко, как правило, следует ловить в прыжке, и в этом случае движение рук должно быть правильно согласовано с прыжком.

Направление прыжка должно быть несколько вперед и вверх.

Для ловли мяча в высоком прыжке необходимо заранее приготовиться, немного присесть и в момент толчка быстро выбросить руки вверх.

Рис. 158. Ловля одной рукой высоких мячей (первая фаза).

Рис. 159. Ловля одной рукой высоких мячей (вторая фаза).

Рис. 160. Ловля одной рукой средних мячей.

При ловле низких мячей руки надо опустить вниз ладонями вперед; корпус наклоняется вперед, затем при прикосновении мяча к ладоням руки быстро сгибаются в локтях, корпус одновременно выпрямляется, и мяч подтягивается вверх руками к телу, причем постепенно смягчается сила полета мяча.

В момент наклона корпуса вперед и вниз мышцы тела должны быть расслаблены.

Иногда нужно при ловле опускаться на одно колено: таким образом мяч можно более уверенно задержать руками.

Ловля одной рукой. При ловле одной рукой высоких мячей рука, слегка согнутая в локте, вытягивается навстречу летящему мячу кверху и вперед (рис. 158). Кисть руки с слегка расставленными согнутыми пальцами должна коснуться мяча несколько ниже центра. При соприкосновении с мячом рука подтягивается к телу, поворачиваясь быстрым кругообразным движением (рис. 159).

При ловле средних мячей рука вытягивается навстречу летящему мячу; в момент ловли она постепенно сгибается в локте и затем

быстрым поворотом кисти мяч подхватывается снизу и сзади и прижимается к телу так, чтобы закрыть мяч сзади (рис. 160). При ловле правой рукой левая нога выставляется вперед, при ловле левой вперед выставляется правая нога.

При ловле низких мячей рука выставляется открытой ладонью, обращенной к мячу, пальцы обращены вниз. При соприкосновении с мячом рука отводится назад, мяч подтягивается и прижимается слегка к телу на уровне пояса.

Кроме того поймать мяч можно одной или двумя руками, предварительно остановив его ладонями. Ловля с остановкой рекомендуется при очень сильно летящих мячах.

БРОСКИ МЯЧА

Броски выполняются двумя или одной рукой.

Броски двумя руками снизу. Мяч захватывается с двух противоположных сторон пальцами обеих рук, при этом мизинцы соприкасаются с мячом на стороне, обращенной к игроку. Кисти рук опускаются с мячом вниз. Ноги расставлены на ширину плеч (рис. 161), слегка согнуты в коленях перед броском и выпрямляются в момент его выполнения. Бросок мяча выполняется поступательным движением корпуса и рук вперед или косо вверх (рис. 162).

Рис. 161. Броски двумя руками снизу (начальное положение).

Рис. 162. Броски двумя руками снизу (конечное положение).

Рис. 163. Броски двумя руками от груди.

Бросок снизу чаще всего применяется в тех случаях, когда игроку, поймавшему низкий мяч, необходимо передать его на короткое расстояние как можно скорее.

Он применяется также и для вбрасывания мяча в кольцо с расстояния не ближе 3—4 м.

Этот бросок сравнительно прост и легко усваивается начинающими.

Броски мяча двумя руками от груди. Мяч захватывается пальцами рук. Руки согнуты в локтях, которые отведены в стороны.

Кисти рук с мячом находятся на уровне подбородка близко от груди, тыльные стороны ладоней повернуты к лицу. Большие пальцы обращены вверх и находятся на мяче ближе к груди бросающего (рис. 163).

Мяч обеими руками от подбородка и груди выносится по прямой линии за счет быстрого толчка вперед или косо вверх. Руки при этом совершенно выпрямляются в направлении броска. Толчок должен производиться коротким, отрывистым движением, и мяч выпускается на уровне лица бросающего или несколько выше. Ноги расставлены на ширину плеч в стороны или одна впереди другой. Толчок сопровождается рывком всего корпуса.

Важнейшим преимуществом этого броска является то, что линия полета мяча совпадает с линией, соединяющей глаза бросающего с кольцом или другой целью. Соединение броска с легким прыжком несколько сокращает полет мяча, при этом все тело игрока вытягивается в направлении броска. Положительными свойствами бросков обеими руками от груди будут скорость выполнения и выгодная траектория полета мяча при бросках по корзине. Эти броски часто применяются для вбрасывания мяча в кольцо и для коротких передач.

Рис. 164. Бросок двумя руками из-за головы.

Рис. 165. Бросок сбоку.

Бросок двумя руками из-за головы. Мяч захватывается кистями обеих рук таким образом, чтобы большие пальцы сошлись сзади за мячом; остальные пальцы находятся на мяче раздвинутыми. Игрок поднимает мяч на вытянутых руках кверху и по возможности дальше отводит назад за голову; руки слегка согнуты в локтях. Корпус умеренно отклоняется. Ноги расставлены на ширине плеч, колени слегка согнуты. Опора перед броском в момент замаха находится на носках. Резким выпрямлением корпуса с последующим слитным движением рук мяч выносится вперед и выпускается в направлении цели (рис. 164).

Бросок одной рукой сбоку. Мяч прижимается кистью к внутренней части предплечья. Рука, держащая мяч, отводится назад и несколько вниз. Корпус отводится в сторону замаха. Чем сильнее бросок, тем больше поворот корпуса в сторону замаха. При броске правой рукой левое плечо обращено в направлении броска. Ноги расставлены в стороны и слегка согнуты. Тяжесть тела перенесена на ту ногу, в сторону которой производится замах, а в момент окончания броска — на ногу, выдвинутую вперед.

Сильным и быстрым поворотом корпуса и одновременным движением руки мяч выносится вперед. Кисть руки, держащей мяч, в нуж-

ный момент разгибается. С выпрямлением кисти руки мяч выпускается в желаемом направлении (рис. 165).

При одном и том же замахе мяч может быть брошен в совершенно различных направлениях. Эти броски могут быть выполнены с хода, учитывая, что в баскетболе разрешается делать два шага, отчего сила полета мяча увеличивается.

Используется этот бросок для передачи мяча на дальние расстояния. Боковой бросок должен быть безукоризненно усвоен всеми игроками с правой и с левой руки.

Бросок одной рукой из-за головы. Бросок прямой рукой. Мяч лежит на ладони. Пальцы руки обращены вверх в расставленном положении.

Прямая рука заносится снизу назад и вверх, и из-за головы быстро и резко производится бросок, причем корпус наклоняется вперед. При этом мяч в замахе удерживается пальцами согнутой кисти руки за счет поступательного движения вперед-вверх (рис. 166).

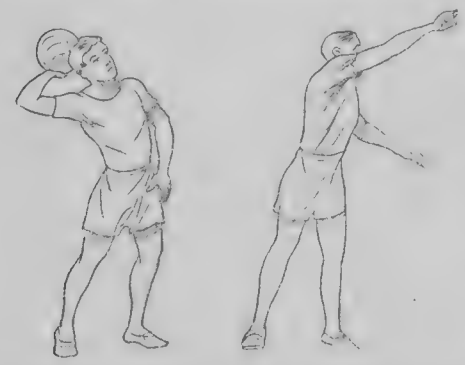


Рис. 166. Бросок одной рукой из-за головы: *а* — начальное положение, *б* — конечное положение.

Направление мяча определяется моментом разгибания кисти.

Мяч при замахе следует отводить на прямой руке точно вниз, назад и вверх.

Бросок из-за головы по силе будет несколько уступать броску сбоку, но им можно передать мяч через руки блокирующего противника.

Бросок согнутой рукой. Преимуществом данного броска будет отсутствие большого замаха. Полет отличается большей точностью.

Бросок одной рукой снизу. Мяч лежит на ладони с расставленными пальцами. В таком положении рука опускается вниз и отводится назад. Корпус поворачивается слегка в сторону замаха. Быстрым и резким движением рука от плеча описывает полукруг в вертикальной плоскости и выносится вперед мимо бедра (рис. 167).

Чем позднее будет разгибаться кисть руки, тем траектория полета мяча будет выше.

Указанный бросок следует применять в тех случаях, когда мяч пойман снизу или когда передача другими способами невозможна вследствие блокирования противником. В таких случаях мяч должен направляться снизу вверх между противниками и под руками их.

Толчок одной рукой от плеча. Рука с мячом отводится несколько назад за плечо, ладонь повернута кверху, тяжесть тела переносится на ту ногу, со стороны которой производится бросок; опорная нога слегка согнута в колене, другая нога и свободная рука выставлены вперед.

Быстрым выпрямлением опорной ноги, вынесением вперед плеча и быстрым выпрямлением руки мяч толчкообразным движением посылается вперед (рис. 168). Корпус наклоняется вперед. Тяжесть тела переносится одновременно с этим на выставленную вперед ногу.

Броски с вращением мяча. Почти при всех бросках во время игры мяч вращается (рис. 169), однако слабое вращение не оказывает

167. Бросок одной рукой снизу.

Рис. 168. Бросок одной рукой (толчок от плеча).

сколько-нибудь заметного влияния на полет и отскоки мяча. Вращение изменяет траекторию полета мяча и угол отскока. Игрок неизбежно обречен на промахи, если не может этого учитывать.

Практическое значение в игре имеет больше всего обратное вращение, т. е. мяч в полете вращается по направлению снизу вверх.

Мяч с обратным вращением вначале летит так же, как и простой мяч. Затем, когда сила полета ослабевает и влияние вращения начи-

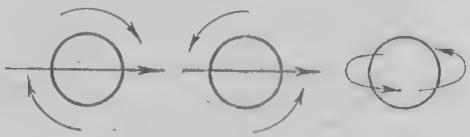


Рис. 169. Схема вращения мяча в полете.

нает сказываться, вращающийся мяч описывает пологую дугу кверху, а затем почти отвесно падает вниз. Таким образом, последняя часть полета сильно отличается от траектории простого броска. Обратное вращение достигается дополнительным движением кистей снизу вверх (рис. 170).

Некоторое значение имеет полет мяча с боковым вращением, когда мяч описывает отклоняющуюся от прямого пути траекторию вправо или влево. Боковое вращение достигается дополнительным движением кисти, заставляющей вращаться мяч справа налево (вращение вправо), и слева направо (вращение влево).

Влияние вращения на отскоки мяча. Отличие отскока мячей с вращением от простых заключается в следующем. Простой мяч отскакивает от земли под тем же углом и приблизительно с той же силой, с какой он падает на землю, т. е. угол падения равен углу отражения. Мяч с обратным вращением отскакивает от земли под большим углом. Вместе с тем обратное вращение при соприко-

Рис. 170. Положение рук при броске двумя руками снизу.

сновении с землей тормозит полет мяча и уменьшает силу отскока (рис. 171—*А*, *Б*, *В*). Мяч с правым боковым вращением отскакивает от земли несколько направо, с левой резкой — влево.

Удары открытой ладонью. Удары по мячу разрешаются открытыми ладонями одновременно обеими руками или одной. Выбить мяч из рук противника нужно так, чтобы не прикасаться к последнему.

Удары по мячу производятся с целью изменения направления летящего мяча и передачи мяча своему партнеру. Этот прием приме-

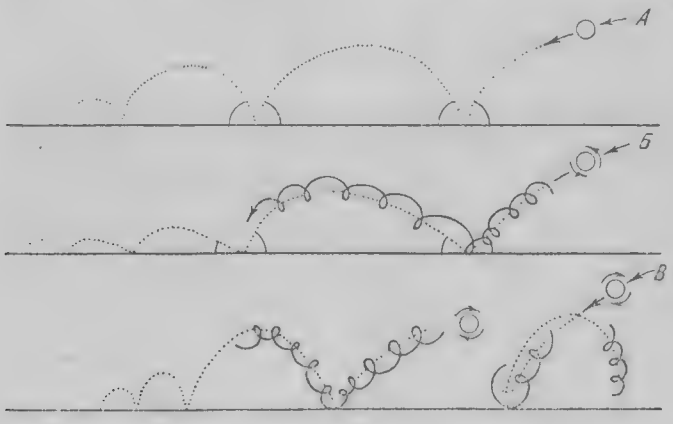


Рис. 171 Влияние вращения на отскоки мяча: *А* — полет мяча без вращения, *Б* — полет мяча с поступательным вращением, *В* — полет мяча с обратным вращением.

няется в ходе игры в тех случаях, когда игрок не может успеть поймать мяч или когда мяч у него может быть немедленно выбит из рук противником. Тогда игрок может передать мяч или изменить направление полета ударом.

Этот прием особенно часто применяется у стоек щита противников, когда игрок стоит непосредственно под корзиной и когда противники не дают ему сделать бросок в корзину.

Удары по мячу следует применять только в случае крайней необходимости, так как этот вид передачи мяча не отличается особой точностью.

Броски с отскоком от земли выполняются двумя или одной рукой, а также ударом руки вниз по летящему мячу. Мяч посылается с отскоком от земли в любом направлении (рис. 172).

Рис. 172. Передача мяча с отскоком.

ВЕДЕНИЕ МЯЧА

Правилами разрешено продвигаться с мячом в руках не больше двух шагов. Ударяя мячом о землю одной рукой или попеременно правой и левой, можно продвигаться неограниченно.

Вести мяч надо последовательными толчкообразными ударами пальцев руки по мячу вниз-вперед, заставляя мяч ударяться о землю под таким углом, чтобы после отскока от земли мяч возвращался вновь к продвигающемуся игроку. Пальцы при ведении должны быть несколько раскрытыми и слегка согнутыми; корпус слегка наклонен в направлении ведения. Направление, сила толчка, угол падения и отскоков мяча должны согласовываться с быстротой продвижения игрока. При отскоках мяч не должен подниматься выше уровня груди и ниже пояса.

Рис. 173. Ведение мяча.

В тех случаях, когда нужно передвигаться с мячом прямо-вперед, точка приложения должна быть несколько ниже самой верхней части мяча; точка приложения должна быть тем ниже, чем отложе нужен отскок мяча (рис. 173).

Для ведения мяча вправо точка приложения должна быть левее верхней части мяча, а для ведения влево — правее.

Перемена руки, бьющей по мячу при продвижении, производится с учетом направления ведения, которое в свою очередь выбирается в зависимости от расположения противников, находящихся по пути игрока, ведущего мяч. Эта перемена не должна замедлять продвижение

и нарушать ориентацию при осуществлении задуманной передачи. При ведении мяча все движения должны выполняться быстро и точно, причем игрок должен следить за расположением противников и своих игроков.

ФИНТЫ

Финт — обманное движение — применяется для того, чтобы ввести противника в заблуждение относительно своих действий.

Игрок с мячом делает одно или несколько движений, составляющих начало какого-либо приема, а когда противник реагирует на эти движения, неожиданно меняет прием или направление движения. Поскольку противник, реагируя на первый прием, приобрел инерцию движения в определенном направлении, ему будет трудно сразу «перестроиться» и помешать продвижению или передаче в другом направлении.

Примеры:

1) При вбрасывании мяча из-за боковой линии, когда противник использует свое право стоять на расстоянии 1 м, игрок поднимает мяч кверху, а затем быстрым броском передает его низом с отскоком от земли своему партнеру.

2) Игрок ведет мяч вдоль правой боковой линии, противник догоняет его сзади и сбоку. Игрок с мячом останавливается на правой ноге и делает на ней поворот на полкруга вперед; противник по инерции пробегает мимо игрока с мячом, после чего последний выполняет поворот на правой ноге на полкруга назад и продолжает ведение мяча или передает мяч партнеру.

3) Возле щита противника нападающий игрок с мячом переходит в положение броска по корзине; находящийся вблизи противник делает резкое движение-рывок, чтобы помешать броску, освобождает другого нападающего, которому первый, остановив бросок, посылает мяч в наиболее благоприятный момент.

4) Нападающий игрок обводит защитника справа. Защитник делает только демонстрацию — рывок на мяч, не перенося тяжести тела направо. Нападающий игрок с мячом, естественно, при этом немедленно изменит направление обводки и начнет обводить защитника слева. Тогда защитник делает настоящий рывок уже налево, чтобы овладеть мячом.

Финт — один из самых тонких технических приемов, и разновидности его бесконечны. Игрок, достаточно владеющий искусством финта, иногда вводит противника в заблуждение едва заметными движениями глаз, головы, рук, корпуса. Злоупотребление финтами ведет к потере темпа и задерживает интенсивность действий своей команды.

БРОСКИ В КОРЗИНУ

Броски по корзине в основном производятся двумя руками от груди и снизу, или одной рукой от плеча.

Кроме этих бросков по корзине иногда применяются броски двумя

руками из-за головы, броски одной рукой из-за головы или сбоку.

Вбрасывание мяча производится или прямо в корзину или от щита, в зависимости от того, какое положение занимает игрок перед броском и из какой точки площадки производится бросок.

Вбрасывание мяча прямо в корзину надо выполнять таким образом, чтобы мяч вошел в корзину, не задевая щита. Броски мяча непосредственно в корзину надо стремиться проводить с ближнего расстояния двумя руками от груди или одной рукой от плеча (рис. 174, 175). С далекого расстояния производятся броски двумя руками снизу.

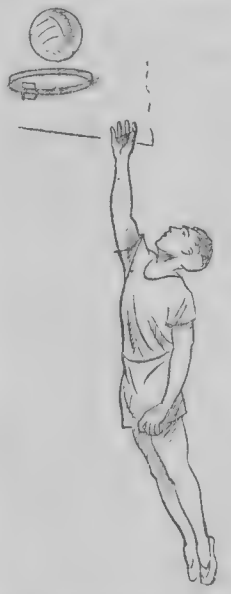


Рис. 174. Бросок по корзине одной рукой.

Рис. 175. Бросок по корзине двумя руками.

Когда игрок находится прямо против плоскости щита или несколько в стороне, наличие щита позволит игроку более точно ощущать расстояние до корзины и более четко концентрировать внимание на строго определенной цели — корзине, потому что щит закрывает пространство за корзиной.

Вбрасывание мяча от щита в корзину выполняется бросками двумя руками от груди и одной рукой от плеча главным образом с близкого расстояния. Броски от щита применяются в тех случаях, когда игрок, бросающий мяч, находясь лицом к щиту и сбоку от корзины, будет иметь ограниченные возможности для прямого броска в корзину. Когда игрок находится ближе к щиту, тогда он будет легко ощущать угол отскока мяча от щита. Игроки должны твердо знать и запоминать на тренировках те точки вертикальной плоскости щита, в которые надо ударять.

Надо иметь в виду, что при бросках в щит вращение мяча оказывает влияние на угол отскока мяча от щита: чем вращение сильнее, тем круче угол отскока. Во всех случаях при бросках с близкого расстояния надо пользоваться бросками двух рук от груди или от плеча одной рукой.

Траектории полета мяча могут быть высокие, низкие и средние (рис. 176).

При высоком полете мяч проходит большее расстояние, что вызывает опасность неточных бросков. Точность расчета при этих бросках усложняется тем, что цель делается мало ощутимой. Этот недостаток может частично окупиться благоприятным углом падения мяча в отношении площади кольца, потому что мяч опускается почти отвесно. Отскоки от щита или кольца таких мячей обычно бывают высокими и близкими.

Низкая дуга полета мяча — кратчайший путь от игрока до корзины. Однако угол, под которым мяч входит в корзину, не благоприятен и попадание затруднено.

Средняя дуга полета мяча обеспечивает значительный угол входа мяча в корзину и сравнительно короткий путь. Этот способ вбрасывания мяча в корзину наивыгоднейший.

Более эффективных результатов можно добиться бросками к средней траектории полета мяча с обратным вращением.

Штрафной бросок принято выполнять броском двумя руками снизу.

При выполнении штрафного броска ноги ставятся на ширину плеч или немного шире. Ноги находятся на одном уровне позади линии штрафного броска. При таком положении ног приобретается значительная устойчивость, что несомненно позволит придать точность направления. Бросок заканчивается добавочным движением кистей рук, придающим сильное обратное вращение мячу. Все это увеличивает точность и меткость попадания.

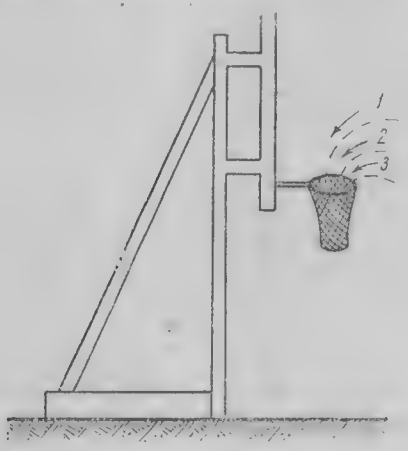


Рис. 176. Различные троектории полета мяча.

При выполнении штрафного броска всегда нужно помнить следующее:

1) штрафной бросок нужно выполнять не спеша и не волнуясь;

2) для успокоения дыхания после интенсивной игры нужно несколько раз глубоко вздохнуть;

3) сосредоточить все внимание на броске;

4) при приготовлении надо посмотреть на мяч, чтобы проверить перед самым броском, насколько твердо, удобно и точно положение кистей и пальцев, держащих мяч;

5) перед броском надо сделать вдох и задержать дыхание до того момента, когда мяч выпускается из рук;

6) во время замаха и самого броска нужно уже сосредоточенно смотреть только на кольцо корзины. Смотреть нужно так, чтобы видеть весь обод кольца и постараться с твердой уверенностью бросить мяч; мышцы должны быть в расслабленном состоянии до последней фазы броска;

7) приседание и выпрямление должны быть мягкими и легкими, окончательное выпрямление должно закончиться вместе с выпуском мяча из рук;

8) лучше бросать прямо в корзину, не обращая внимания на щит;

9) следить нужно за тем, чтобы обе руки с одинаковой силой и одновременно участвовали в броске, иначе мяч в полете будет уклоняться вбок;

10) мячу придается обратное вращение.

2. ТАКТИКА

В основе командной спортивной игры лежит инициативно-коллективное действие.

Единство воли игроков команды в этих действиях должно быть направлено к достижению решительной победы над своим противником.

Это действие, единое по своей цели, осуществляется всеми игроками, причем задачи каждого игрока отличны от роли и задач остальных партнеров по команде.

Поэтому единство цели, воли, действий играющих составляет непременное условие инициативно-коллективных действий в командных спортивных играх. Отсюда — тактика будет состоять в искусстве располагать играющих и распределять действия этих игроков и команды в целом в зависимости от всей обстановки соревнования, сообразно с различными обстоятельствами, зависящими от игры противников и игры своих партнеров по команде. Так, тактика баскетбола основана на совместной игре всех пяти игроков, где правильные тактические действия каждого игрока, сообща со всеми, способны всегда обеспечить больший успех в достижении желаемых результатов игры.

Игра в центре площадки в течение длительного промежутка времени наблюдается довольно редко.

Резкие переходы игры с одной половины площадки на другую в баскетболе обычные явления.

Быстрый темп в баскетболе вызывает необходимость большей гибкости в действиях отдельных игроков, звеньев, линий команды и большой их маневренности.

Средства тактики состоят из правильных и своевременных передач, выбора места, комбинаций и расстановки игроков.

ПЕРЕДАЧА МЯЧА

Передача мяча применяется:

1) для удержания мяча за своей командой, когда игрок, владеющий мячом, атакован противником;

2) для перевода атаки из одного сектора площадки в другой, где противник занимает слабо защищенные позиции;

3) для более быстрого и надежного продвижения мяча вперед к щиту противника, так как движение мяча передачами к цели значительно быстрее продвижения игроков с мячом.

Каждый игрок должен владеть приемами ловли так же хорошо, как бросками, с тем чтобы не было слабых, неточных, ошибочных передач, нарушающих тактический замысел. Выигранное время нужно использовать так, чтобы увеличивать интенсивность игры своей команды за счет скорости передач.

Каждому игроку следует всегда помнить, что мяч летит быстрее, чем передвигается игрок.

Виды передач

Характер полета мяча при передачах изменяется в зависимости от тактических действий игрока, передающего мяч, и игрока, получающего мяч, а также от создавшихся в этот момент условий игры, которые определяют: направление, расстояние, траекторию, силу полета мяча при передачах.

Передача по длине поля называется продольной, по ширине поля — поперечной, по диагоналям и косым направлениям — косой (рис. 177.)

Продольная передача наиболее выгодна для быстрого продвижения непосредственно к щиту противника. Благодаря этому для защищающих облегчаются условия обороны, и они без особых усилий могут перехватить передачу, остановить продвижение нападающего или овладеть мячом. Поэтому продольные передачи применяются сравнительно мало, хотя имеют очевидную выгоду в сокращении пространства для продвижения к цели и выигрыш во времени. Чаще всего продольные передачи применяются при необходимости быстро передать мяч на большое расстояние, когда один из партнеров находится близко от щита противника, не будучи «закрытым».

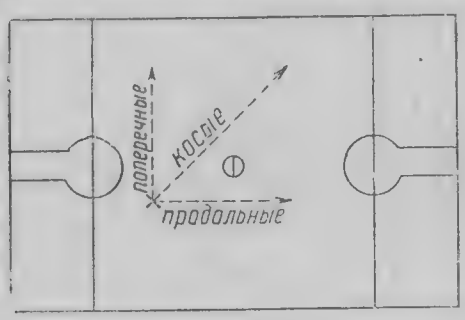


Рис. 177. Схема передач по направлению.

Косые передачи наиболее употребительны в продолжение всей игры и при обороне и при нападении. Серия косых передач с перебежками игроков дает часто применяемую передачу зигзагом.

Поперечная передача, как правило, задерживает приближение мяча к окончательной цели — корзине. Она применяется преимущественно для отвлечения защиты от того игрока или того места, в котором будет развиваться нападение, или для перевода атаки с фланга на фланг. Поперечная передача применяется главным образом на площадке противника.

Передача назад. Передача назад, как и поперечная передача, создает более выгодные условия для обыгрывания противника в отдельных моментах игры. Передача назад осуществляется в отдельных случаях, когда продольной или косой передачей вперед воспользоваться невозможно.

Передача по расстоянию может осуществляться на длинное, среднее и короткое расстояние.

Длинные передачи следует рекомендовать игрокам защиты для создания благоприятных условий атаки корзины противника. Но длинную передачу следует применять лишь тогда, когда игрок уверен, что переданный мяч окажется в руках партнера.

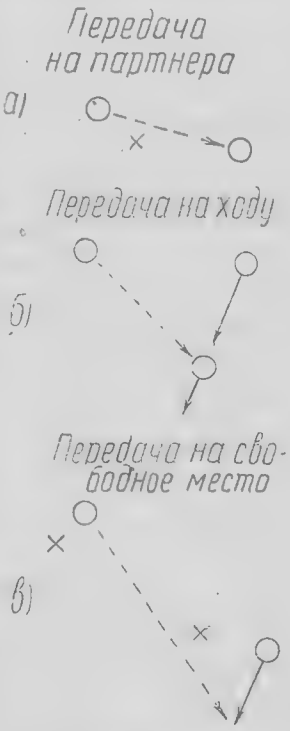
Передача на партнера. В этой передаче мячу придается такое направление, что игроку, принимающему мяч, не нужно передвигаться с места. Эта передача удобна тогда, когда принимающий игрок стоит на месте и противник его не «закрывает».

Передача «на ходу». Партнеру, находящемуся в движении, нужно передавать мяч несколько вперед с таким расчетом, чтобы принимающий не останавливался и не замедлял скорости. Передачи на ходу могут выполняться с продвижением передающего и принимающего без смены направления и места, со сменой направлений и мест, когда передающий перебегает на место принимающего, а последний занимает место первого.

Передача на свободное место. Эта передача применяется в тех случаях, когда партнер, которому должна следовать передача, закрыт противником, в то же время имеется незащищенное место, «свободное» от противника (рис. 178). В таком положении следует передавать мяч именно в это свободное место, причем принимающий игрок должен выбегать туда.

Когда партнер свободен и на пути его движения нет противника, следует передавать мяч на свободное место с таким расчетом, чтобы партнер мог встретиться с мячом в наиболее выгодном положении.

При передаче мяча нужно учитывать как скорость движения мяча, так и возможности партнера удобно поймать его.



178. Передача мяча: *а* — передача на партнера, *б* — передача на ходу, *в* — передача на свободное место.

Выбор места. Независимо от того, владеет ли мячом один из партнеров или мяч находится у противника, все остальные игроки должны постоянно внимательно следить за ходом игры, стремиться быстро занимать наиболее выгодное исходное положение и немедленно оказывать помощь своему партнеру, создавая препятствия противнику. Каждый должен «держать» или «закрывать» определенных игроков противника, если мяч оказывается в руках одного из его партнеров. Если мячом владеет один из игроков своей команды, необходимо найти себе свободное, незащищенное противником место на площадке.

Закрыть — значит препятствовать или мешать игре определенного противника.

Закрыть или держать игрока можно, встав или непосредственно сзади него, или на пути мяча. Если же это почему-либо невозможно, то выгоднее атаковать игрока в тот момент, когда он принимает мяч. Атака будет преследовать двоякую цель: первое — отобрать у против-

ника мяч, второе — не дать ему свободно действовать мячом в нужном направлении.

Основной закон перемещения игроков состоит в том, что все партнеры игрока, овладевшего мячом, немедленно «отрываются» от игроков противника, а игроки другой команды должны одновременно закрывать всех его партнеров так, чтобы игрок с мячом не мог тактически выгодно его передать.

КОМБИНАЦИИ

Тактические комбинации разрешают отдельные частные задачи общекомандной тактики, возникающие перед командой во время игры.

Тактические комбинации в ходе игры позволяют практически осуществлять возникающие замыслы нескольким игрокам путем широкого использования передач мяча, выбора места и ведения мяча.

Комбинация состоит из нескольких передач мяча с тактически выгодными для команды перемещениями игроков. Тактические комбинации, таким образом, возникают во всех случаях, когда игроки оказывают активную помощь друг другу во время борьбы с противником. Комбинации должны следовать беспрерывно одна за другой в самых различных сочетаниях. Необходимость применения тех или иных тактических комбинаций в отдельные моменты игры каждый раз возникает потому, что усилия отдельных игроков никогда не могут дать желаемого результата, так как при нападении не могут преодолеть препятствий со стороны противника, а при защите — помешать противнику в достижении цели.

Разделение игроков по функциям

Во время игры два игрока (правый и левый защитники) преимущественно заняты отражением нападения, образуя как бы линию защиты.

Три передних игрока (центр и два крайних) образуют нападение. Преимущественно их задача состоит в атаках корзины противника.

Центр нападения должен выполнять функции не только нападающего, но и защитника и будет связующим двух линий команды.

Комбинации защиты

Два игрока защиты оказывают последнее сопротивление нападению противника, стремящегося приблизиться к щиту на такое расстояние, с которого возможны броски по корзине.

Защитники своевременным продвижением вперед должны встречать нападающих, точно согласовывая свои действия, чтобы раньше разрушить комбинацию нападающих противников.

Наиболее выгодным расположением защиты следует признать такое, при котором один из защитников будет находиться несколько впереди штрафной площадки, другой сзади, ближе к своему щиту. Такое размещение защиты позволяет создать, с одной стороны, большую

глубину оборонной зоны, с другой стороны, будет обеспечивать более надежную связь со своим нападением.

При таком размещении защиты во время нападения противника обычно один из защитников вступает в сближенную борьбу с противником, владеющим мячом, двигаясь на него вперед, в это время второй защитник должен оставаться вблизи своего щита, зорко наблюдая за передвижением нападающих игроков противника, находящихся без мяча.

Лучшими моментами атаки на противника, ведущего мяч, будут те, когда он не успел развить скорость, а еще лучше в самый момент получения или передачи им мяча. Если противник, получив мяч, начал движение вперед, то защитнику следует отходить назад, не допуская обхода. Отходя назад, важно все время держать противника под непосредственной угрозой атаки, отвлекая на себя все его внимание. Но отступать нужно, используя малейшую возможность отобрать мяч раньше, чем противник сможет осуществить передачу или бросок по корзине. Как только противник начнет подготовку к броску, его необходимо решительно атаковать.

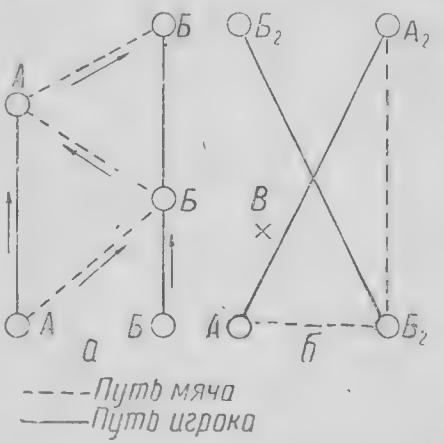


Рис. 179. Схема передач мяча между двумя партнерами: *а* — передача зигзагами, *б* — передача со сменой мест.

В момент броска по корзине ближайший к щиту защитник должен подойти к своему щиту настолько, чтобы не дать противнику использовать малейшую возможность завладеть мячом после отскока мяча от щита и овладеть мячом самому раньше противника.

Как только один из защитников завладеет мячом, второй должен стремиться быстро встать на свободное место впереди, в стороне или сзади для приема мяча. Если представляется возможность без лишних передач послать мяч нападающему, находящемуся в выгодной позиции, надо немедленно это сделать. Если все партнеры окажутся закрытыми, можно воспользоваться ведением мяча дриблингом. Дриблинг надо прекращать сразу, как только партнер окажется открытым для приема мяча.

Комбинации нападения

Наиболее простая комбинация в нападении состоит в соединении нескольких передач мяча между игроками, передвигающимися вперед, с целью довести мяч до щита противника.

Комбинации двух игроков. Игроки, продвигаясь последовательными перебежками в параллельном направлении, передают мяч «зигза-

гами» (рис. 179—*а*). Более сложная комбинация — это передача со сменой мест (рис. 179—*б*). Чаще всего такая передача применяется, когда противник закрывает партнера, но оставляет свободное место для передачи.

Эти наиболее простые комбинации на практике не могут применяться продолжительное время: при повторении передачи противник будет иметь полную возможность легко отнять мяч, так как передача происходит каждый раз одному и тому же игроку. Игра двух партнеров поэтому в большинстве случаев оказывается безрезультатной.

Комбинации втроем. В основ игры треугольником лежит передача мяча на закрытого игрока при посредстве третьего, свободного игрока. Такая передача может быть сделана в любом направлении (рис. 180). Игра треугольника еще опаснее для противников, если она дополняется и варьируется сменой мест игроков, передающих и принимающих мяч. Кроме этого ширина площади нападения увеличивается, что уравнивает условия нападения с условиями обороны. В тактике нападения центр тяжести переносится на умение путем постоянных и неожиданных передвижений освобождаться от противников, создавать возможность тактически выгодно выбирать места для приема и передачи мяча и для бросков по корзине. При каждом передвижении игрока нападения, нарушающем общепринятое расположение команды, один из ближайших партнеров должен занимать его место и выполнять его роль. Такие замещения будут особенно частыми между крайними игроками и центром.

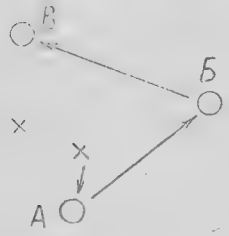


Рис. 180. Схема передачи треугольником.

Игроки нападения должны:

1) не увлекаться поперечной передачей, когда есть возможность передать мяч вперед, приближая его к щиту противника;

2) передавать мяч быстро и точно, учитывая расположение своих партнеров и противников;

3) не злоупотреблять ведением мяча дриблингом, применяя его лишь в случаях особо выгодных или неизбежных; не обводить без нужды нескольких противников; лучше пользоваться передачей мяча партнеру, занявшему свободное место;

4) закрывать противника, облегчать игру партнера, который продвигается вперед с мячом или за мячом;

5) за мячом передвигаться быстро во все время игры, во всех положениях, за исключением явно безнадежных, когда мяч слишком далеко или уходит за пределы поля;

6) помнить, что игрок, принимающий или отбивающий мяч, может промахнуться, неправильно передать, совершить ошибку, быть готовым к исправлению этой возможной ошибки;

7) быстро продвигаться вперед к щиту противника и немедленно использовать всякую возможность вбросить мяч в корзину, если расположение игроков противника это позволяет;

8) немедленно продвигаться к щиту противника, когда партнер сделал бросок по корзине, с твердым намерением повторить бросок по кольцу, если брошенный партнером мяч не попал.

СИСТЕМА КОМАНДНОЙ ТАКТИКИ

В командной тактике основными средствами для быстрого продвижения мяча и игроков к щиту противника служат: передача, выбор места и комбинации, использование которых в ходе игры всегда сопряжено с определенным расположением игроков команды.

1. Блокировка каждым игроком одного определенного противника — тактика «игрок против игрока».

2. Действие в определенно отведенной зоне — «зонная» тактика.

3. Блокировка ближайшего по ходу игры противника — тактика «заслона игрока игроком».

Такое расположение игроков команды не должно являться постоянным и не подвергающимся никаким изменениям, так как определенный порядок или система всегда предполагает определенные условия для их проведения. В баскетболе этими условиями будут: поведение команды противника и наличие тех или иных возможностей у команды сыграть так, чтобы обеспечить себе твердый успех.

Если эти условия нарушаются, например противник играет иначе, чем предположено принятой системой, тогда отдельные звенья этой системы или система в целом, смотря по обстоятельствам, должна быть изменена с таким расчетом, чтобы достигнуть лучших результатов.

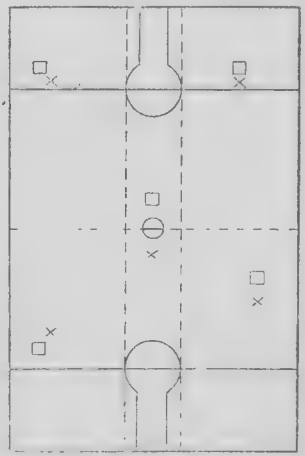


Рис. 181. Схема расположения «игрок против игрока».

Тактика «игрок против игрока» заключается в том, что каждый игрок команды держит или закрывает определенного противника и, сопутствуя ему всюду, не дает возможности этому противнику активно участвовать в нападении. При этом обычно центр держит центрового противника, защитники — нападающих, а нападающие — соответствующих защитников (рис. 181).

Положительные качества такой тактики состоят в следующем:

1) она позволяет в процессе игры изучить своего противника и действовать увереннее, зная его особенности, тем самым увеличивает индивидуальную ответственность каждого игрока и зарождает в нем желание во что бы то ни стало переиграть своего противника;

2) дает возможность подобрать игроков в отношении роста, ловкости и быстроты;

3) применима против любой системы нападения, главным образом против растянутого построения; особенно при игре команды противника на своего ведущего игрока позволяет весьма рационально действовать в обороне;

4) покрывая собой все пространство площадки, позволяет успешно сдерживать темп нападения противника и не дает ему возможности свободно действовать.

Отрицательные стороны этой тактики:

1) противник может умышленно увести за собой защитника и тем самым открыть другим подоспевшим своим партнерам доступ для нападения;

2) не обеспечивает моментальной перестройки с перегруппировкой сил для перехода в нападение быстрым прорывом.

Учитывая все достоинства и недостатки такой тактики, можно с уверенностью сказать, что она с успехом применяется при игре с командой, которая в своей тактике использует не комбинации, а индивидуальные качества отдельных игроков. Но против команды, проводящей заранее подготовленные и атакующие комбинации на такую оборону, в которых будет участвовать 3—4, а тем более все 5 игроков, оборона «игрок против игрока» должного успеха иметь не будет.

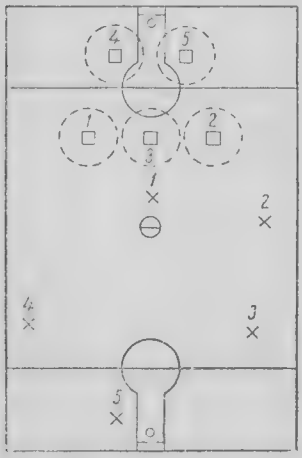


Рис. 182. Вариант схемы «зонной тактики».

Нападение вчетвером. В этом случае чаще всего защита «игрок против игрока» применяется лишь в моменты обороны, а при нападении проводится система четырех нападающих при одном защитнике, остающемся постоянно в защитной зоне под корзиной. При этом варианте один из защитников уходит вперед и принимает постоянное участие в комбинациях, вплоть до бросков по корзине противника.

Зонная тактика. Каждый игрок на площадке имеет определенную зону, в которой и действует, будучи в обороне или нападении (рис. 182). Зонная тактика получила наиболее законченную форму в организации обороны впятером на том участке, откуда броски по корзине представляют собой реальную угрозу, т. е. на ближайшей к своему щиту трети площадки. Команда распределяется так: первый ряд обычно занимают нападающие и центровой, второй ряд составляют защитники. Такое размещение сил команды может быть названо концентрированной защитой; иногда это называют массовой защитой. Преимущество концентрированной защиты состоит в том, что нападению противника приходится приостанавливаться и применять более сложные маневры, чтобы пройти такое препятствие. Однако в такой порядок расположения игроков команды можно вносить изменения, если индивидуальные качества отдельных игроков дают возможность сделать более выгодные расположения, чтобы концентрированная зонная тактика в обороне для противника была более непроходимой. Так, концентрированная форма зонной защиты может действовать двумя способами: из них первый построен всецело на зонном принципе,

а второй сочетает зонный принцип с принципом «игрок против игрока».

При первом способе действий каждый игрок «закрывает» свой участок площадки. При этом положении противник, находящийся на границе двух зон (на стыке), может быть атакован сразу двумя игроками и, с другой стороны, один игрок может быть принужден бороться с двумя противниками, которые окажутся одновременно в пределах его зоны.

Этот способ может применяться успешно только в том случае, если все игроки команды прекрасно сыграны между собой и все время совершают нужные передвижения, причем передвижения одного игрока должны вызывать немедленно соответствующие передвижения остальных. Такая общекомандная защита, проводимая пятью безупречно сыгравшимися игроками, дает противникам очень мало возможностей забросить мяч в корзину.

Положительное в зонной тактике:

1) эффективна против коротких и близких бросков по корзине;

2) сохраняет энергию игроков;

3) уменьшает количество индивидуальных ошибок, облегчает игру в защите слабым игрокам;

4) облегчает возможность захвата мяча от щита;

5) дает наилучшее построение для переходов к нападению быстрым прорывом.

Отрицательное в зонной тактике:

1) слаба против точных боковых и далеких бросков по корзине;

2) делает невозможным подбор игроков соответственно росту и быстроте;

3) делает возможным перегрузку одной зоны игроками противника, т. е. дает возможность широко маневрировать двум нападающим противникам на участке одного партнера по команде.

«Заслон игрока игроком». Закрывание ближайшего по ходу игры противника представляет нечто среднее между тактическими системами «игрок против игрока» и «зонная» в расстановке и действиях игроков команды.

Преимущества заслона игрока игроком следующие:

1) защитник всегда будет активным в момент приближения противника;

2) дает больше возможностей перейти в нападение быстрым прорывом.

Отрицательные стороны:

1) невозможен подбор игроков по росту, быстроте, подвижности и ловкости;

2) оборона слабеет против быстро передвигающихся игроков нападения; поэтому легко может открывать противникам непосредственный доступ в зону своего щита;

3) требует большой изобретательности в комбинационной игре.

Комбинированные варианты. Само собой разумеется, что кроме изложенных трех систем могут существовать различные варианты, которые должны учитываться при меняющейся тактике противника.

Различные системы нападения требуют различных систем защиты.

Следовательно, каждую данную систему можно судить с точки зрения применяемого против нее нападения. Также следует всегда принимать во внимание взаимный эффект игры защиты и нападения внутри команды.

Наилучший способ достижения поставленной цели — действовать наступательно, решительно взять инициативу в свои руки и заставить противника невольно делать то, что хочет наступающий. Наступающий создает обстановку, а не подчиняется ей. Нападая, команда должна заставлять противника испытывать стесненность в его действиях и опасаться за свой тыл. Отсюда положение о том, что «нападение есть лучшая защита», при владении мячом следует осуществлять как стремительную атаку на корзину противника, а когда мячом владеет противник,— так и систематическое нападение на противника. Противник постоянно должен чувствовать опасность атаки и должен лишаться возможности осуществления своих угроз в самом их возникновении. Таким образом, нападение — лучшее средство для захвата инициативы, но нападение должно быть обеспечено соответствующей подготовкой и созданием достаточно прочного и непроходимого тыла. Успех в развитии атаки достигается, с одной стороны, твердой и ясной постановкой цели действия, с другой — настойчивой решительностью всех участников достигнуть этой цели во что бы то ни стало. Поэтому добиваться выигрыша — первая обязанность каждого играющего, но наступательные действия преимущественно перед другими требуют четкого исполнения игроками своих функций, взаимной помощи и правильного, согласованного взаимодействия всех звеньев в линиях и звеньев между линиями команды как в момент обороны, так особенно в момент наступления.

Ведение мяча. Вести мяч нужно в тех случаях, когда все партнеры закрыты противниками, и игрок, продвигающийся вперед, не имеет возможности выгодно передать мяч, или когда игрок имеет перед собой свободное пространство, позволяющее непосредственно подойти к корзине противника. Приближаться к корзине нужно настолько, чтобы попытаться самому бросить мяч в корзину, либо отвлечь на себя одного из защитников, тем самым освободив одного из своих партнеров, которому следует немедленно передать мяч. Это положение характерно для зонной защиты, когда защищающая команда закрывает не игроков нападающей команды, а ту часть площадки, которая прилегает к корзине. Игрок должен уметь в любой момент прекратить ведение, схватить мяч в руки и передать его партнеру, находящемуся в наиболее выгодной позиции для дальнейшего развития атаки. Все это нужно делать для того, чтобы отвлечь внимание противника к мячу, усложнить противнику условия обороны и облегчить своим партнерам выбор наиболее выгодных позиций для нападения.

Вбрасывание мяча в корзину с игры

Наиболее ответственный момент — вбрасывание мяча в корзину. Моментов для вбрасывания мяча в корзину в ходе игры в общей сложности может создаваться не так уж много. Поэтому в мо-

мент нахождения игроков в опасной зоне для бросков по корзине надо сразу же искать возможность реализации намеченной цели. Такая попытка при успехе дает очевидный результат, и в случае неточного попадания мяча она должна быть повторена другим игроком, но уже с более близкого расстояния.

Броски с большого расстояния нужно применять в том случае, если игроки достаточно владеют навыком точных бросков по корзине. Броски по корзине с большого расстояния в случае неудачи могут быть повторены уже с малого расстояния. Поэтому при всякой возможности нужно воспользоваться создавшейся обстановкой и действовать решительно, с твердой уверенностью в успехе.

ТАКТИКА В ОТДЕЛЬНЫЕ МОМЕНТЫ ИГРЫ

В продолжение всей игры бывает немало остановок и перерывов в ходе игры, когда игра приостанавливается и возобновляется по правилам: начальный удар, спорный мяч, введение мяча из-за границ поля, вбрасывание мяча в корзину с игры, штрафные броски.

В тактическом отношении важно использовать не только положения, создавшиеся в самом процессе игры, но и эти моменты.

При начальном и спорном ударе в игре создаются нейтральные условия для возобновления игры. Все остальные моменты дают какое-то преимущество одной из борющихся команд; если одна команда получает мяч для введения из-за границы поля, то она становится нападающей, а другая команда должна защищаться. Однако команде нападающей надо помнить, что на площадке остается только четыре партнера, а потому они должны быстро выбирать «свободное место».

Начальный бросок

Борьба за первый удар по мячу при начальном ударе происходит обычно между центрами нападения. Овладеть мячом после начального удара значит взять инициативу первой атаки в свои руки. Отсюда понятно, как важна комбинация при начальном ударе. В зависимости от расположения своих игроков и команды противника в данный момент, мяч при начале игры может быть послан в нескольких направлениях: вперед, назад и в стороны.

Передача вперед может выполняться только в случае явного превосходства центрового игрока над своим противником. В остальных случаях будет зависеть от положения руки и характера замаха противника.

Передача назад в практике имеет больше гарантий в том, что мяч останется в руках партнера, что дает возможность всей тройке нападающих повести быструю атаку при активной помощи своей защиты.

Передача в сторону производится очень редко; чаще всего это будут мячи, идущие в косом направлении, т. е. вперед в сторону или назад в сторону.

Для проведения комбинаций команда должна каждый раз знать, куда центровой намерен послать мяч. В тех случаях, когда он превосходит своего противника ростом, быстротой и высотой прыжка, он сможет довольно точно посылать мяч в заранее обусловленном направлении.

Во всяком случае все возможные направления мяча при начальном ударе должны быть в игре использованы, а однообразное, систематическое повторение одного из указанных направлений будет понятно противнику настолько, что он легко может мешать дальнейшему развитию атаки.

Чрезвычайно важное значение имеет иногда не столько размещение партнеров от центра и превосходство центрового в овладении мячом при начальном ударе, сколько положение партнеров своей команды по отношению к противнику и способность пользоваться передачей, направляемой самим центром. Отсюда каждый нападающий должен стремиться встать так, чтобы иметь полную возможность получить мяч от центра в самом благоприятном положении для себя и иметь свободный выход вперед, не будучи заблокированным противником. Защитники же стремятся занять наиболее выгодное положение по отношению к нападающим противникам, которое не позволило бы противнику свободно действовать с мячом и продвигаться вперед в желаемом для него направлении.

Если противник, начинающий игру, обладает очевидно лучшими качествами, рекомендуется сразу же заменить своего центрового другим игроком, который мог бы обеспечить более успешное начало игры. Такая перемена должна быть произведена только для производства начального броска, а не на всю игру. Если начинающий игру игрок вполне отвечает всем требованиям, но утомлен или получил какую-либо травму, мешающую выполнению прыжка при начале игры, и не может вследствие этого обеспечить успешное начало игры, необходимо прибегать к замене такого центра только в виде исключения.

Спорный мяч

Положение, занимаемое игроками обеих команд при спорном мяче, очень сходно с положением при начальном ударе. Поэтому здесь следует выполнять все, как и при начальном броске.

Особыми случаями нужно считать, когда спорный мяч дается близко от щита противника или вблизи своего щита.

Игроку, обладающему большим ростом и умеющему быстрее и лучше прыгать, рекомендуется делать удар по мячу, направляя его прямо в кольцо. Одновременно с ударом два остальных нападающих должны занять такие места, чтобы сразу поймать мяч, если он не войдет в кольцо. Вблизи своего щита все игроки должны закрыть противников.

В том случае, если противник окажется с преобладающими качествами, необходимо стараться мяч, направляемый в кольцо, поймать при отскоке от щита или кольца.

Вбрасывание мяча из-за границ поля

Тактика вбрасывания мяча из-за границ поля строится в зависимости от того места, с какого производится вбрасывание мяча, и от расстановки своих игроков и противников.

Вбрасывание необходимо производить с большой точностью, потому что в этот момент противников в поле будет на одного игрока больше. При этом противники будут стремиться закрыть партнеров вбрасывающего. Перебежки необходимо производить зигзагами, с резким изменением направления, находя свободное от противников место; при этом партнеры не должны мешать друг другу. При условии, когда передача на далекое расстояние невозможна, прибегают к более коротким передачам, памятуя, что лучше передать близко, но своему, чем далеко, но чужому.

В том случае, если партнеры закрыты, следует передавать мяч на свободное место с расчетом, что партнер выбежит туда. Другими способами могут быть переброска мяча через противника, закрывающего партнера, и передача мяча отскоком от земли.

Важным моментом при вбрасывании мячей из-за линий является быстрое и скорое выполнение бросков с точным расчетом цели, но без поспешности, которая наносит ущерб точности. Нужно принять за основу, что чем скорее и точнее будет введен мяч в игру, тем активнее могут быть созданы комбинации, так как при быстроте вбрасывания противник не может успеть выбрать места и закрыть партнеров.

Комбинации, возникающие при вбрасывании мячей из-за лицевых или боковых линий поля, ведут гораздо чаще к атаке на корзину и попаданию в нее мяча, чем при начальном ударе и спорном мяче. Поэтому нужно разучить несколько таких комбинаций, которые следует практически использовать в наиболее благоприятные моменты. В зависимости от линии, из-за которой производится вбрасывание, изменяется и тактика.

Вбрасывание из-за своей лицевой линии. Наилучшей будет сильная, точная и быстрая передача мяча далеко стоящему партнеру, что отвлекает противника на его сторону поля и тем самым на какой-то момент лишает его возможности повторного нападения на корзину.

Вбрасывание из-за чужой лицевой линии. В этом положении выгодная особенность состоит в том, что мяч находится близко к корзине противника. Следовательно, выгоднее применять короткую передачу, чтобы не отводить мяч далеко от корзины.

Примеры:

1) При вбрасывании мяча из-за чужой лицевой линии игроки нападения, находясь на поле с произвольным размещением, резко бегут по направлению к вбрасывающему, концентрируясь около него в более плотную, компактную группу. В это время один из защитников делает быстрый выход вперед, к щиту противника, получает мяч и, если имеет возможность, производит вбрасывание мяча в кольцо. Если у этого игрока не окажется такой возможности, то он должен передать мяч одному из близко находящихся от него партнеров, занима-

ющему наиболее выгодное положение. Эта комбинация выгодна тем, что неожиданный и очень быстрый выход защитника вперед в большинстве случаев не предусматривается противником.

Отрицательной стороной этой тактической комбинации будет то, что уход защитника вперед, в случае ошибки и перехода мяча в руки противника, открывает свободный доступ противнику к щиту.

2) Игроки, находящиеся в компактной группе около вбрасывающего мяч, в момент выполнения замаха и броска быстро рассеиваются в различных направлениях, чтобы освободиться от противников. В момент рассеивания необходимо также одному из партнеров, лучше защитнику, выходить под щит противника.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. При этих вбрасываниях нет каких-либо особых тактических положений, резко отличающихся от предыдущих. Поэтому, в зависимости от близости к тому или иному щиту, можно применять соответствующие варианты рекомендуемых выше комбинаций.

Штрафные броски

В расстановке партнеров в момент штрафного броска нужно применять следующие комбинации.

Двое нападающих должны возможно быстрее занять соответствующие места сбоку от щита за линиями площадки штрафного броска и подготовиться принять мяч, объявленный «в игре» и не вошедший в корзину.

Обычно принято с одной стороны первое место у щита занимать игроку большого роста, так как это дает ему преимущество при ловле мяча после отскока от щита. Пойманный мяч можно быстрым движением вновь бросить в корзину, а если нет возможности произвести повторный бросок вследствие блокирования противником, мяч следует немедленно передать одному из партнеров.

Иногда после объявления мяча «в игре» игрок, выполняющий штрафной бросок, направляет мяч не в корзину, а в одну из точек щита с такой силой и точностью, что после отскока мяч точно попадает к одному из партнеров, находящемуся вблизи щита, не прикрытому противником и вне зоны штрафного броска. Такой момент создается для того, чтобы использовать самый момент штрафного броска для большего увеличения результата, особенно при втором штрафном броске. Этим нужно пользоваться, подготовив соответствующую комбинацию.

Техника выполнения такой комбинации настолько многообразна, что позволяет тщательно замаскировать от противника истинные намерения нападающих, с тем чтобы успешно выполнить свой замысел.

Защита при штрафных бросках, производимых противником, должна строить свою оборону в соответствии с тем, чтобы не допустить повторного броска. В основном надо рекомендовать особо тщательное наблюдение за расстановкой и последующими действиями противника, быстро вскрывающими существо его намерений.

3. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ И ТАКТИКЕ

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ

Обучение ловле и броскам

В баскетболе целесообразно обучать одновременно приемам ловли и броскам, поскольку в ходе игры одно всегда связано с другим.

Когда один из занимающихся делает бросок, другой ловит мяч. Указывая прием, каким выполняется бросок, одновременно следует его описание и указание, как следует поймать брошенный мяч.

Обучение следует начинать с бросков мяча двумя руками с места и одной рукой с места, а ловлю мяча — двумя руками.

Броски одной рукой вначале выполняются сильнейшей рукой, затем, несколько продолжительнее, слабейшей рукой. Бросать мяч сначала надо тихо. Затем сила бросков постепенно увеличивается, и по мере овладения навыками ловли двумя руками увеличивается и расстояние между бросающим и ловящим. При этом надо внимательно следить за тем, чтобы за счет силы броска не снижалась правильность техники выполнения броска. Во избежание растяжений и ушибов увеличение силы броска должно соответствовать степени овладения занимающимися приемов ловли. После твердого усвоения приемов ловли и бросков с места следует переходить к ловле мяча с последующим выполнением замаха, добиваясь слитности приемов ловли двумя руками с броском.

Для облегчения достижения связности движений следует бросок производить из наиболее удобного исходного положения, которое должно подготовляться в момент ловли мяча. Например, мяч пойман внизу, последующий бросок может быть сделан одной рукой из-за головы и т. д.

Далее обучение броскам и ловле проводится в движении вперед, назад и в стороны.

Когда будет усвоено слитное движение ловли с броском при одновременном передвижении, следует переходить к броскам и ловле двумя руками во время бега.

При обучении броскам и ловле во время бега надо следить за тем, чтобы не приучить занимающихся к пробежкам.

Когда появится навык в ловле мяча двумя руками на бегу, нужно бросать мячи в сторону от партнера, принимающего мяч. Этим приемом нужно приучить его ловить на бегу мячи, не только идущие на него, но и идущие в сторону от него, что заставляет менять направление бега, а также и скорость.

Чрезвычайно полезны будут также броски во время быстрого движения назад, а также броски назад при быстром движении вперед. Необходимо при этом создавать больше моментов неожиданности, включая упражнения на внимание. Например, один занимающийся, владеющий мячом, находится в движении и приготовился для броска по сигналу, двое, трое или четверо двигаются на него, и он должен неожиданно бросить мяч одному из двигающихся так, чтобы не сделать больше двух шагов с мячом после сигнала.

Далее следует обучение ловле двумя руками и бросков в прыжке или с прыжком вверх, вперед, в стороны, с места и в движении.

По мере овладения способами ловли и бросков с прыжками следует вводить дальнейшие усложнения в виде ловли и бросков с поворотами в прыжке. По мере усвоения различных приемов бросков и ловли двумя руками с места и в движении следует переходить к изучению ловли одной рукой с сохранением последовательности и всех условий, которые изложены для ловли мячей двумя руками.

Обучение ведению мяча и финтам

Обучение ведению мяча следует начинать по прямой линии.

По мере усвоения навыков ведения мяча по прямой, следует переходить к ведению мяча зигзагами без препятствий, с неподвижными препятствиями и с обводкой игроков, стремящихся помешать ведению.

Неподвижными препятствиями могут служить стойки, булавы и пр. Эти препятствия нужно вначале располагать по прямой линии на расстоянии 4—5 м, затем постепенно сокращать промежутки между ними. Обводить препятствия следует поочередно справа и слева.

По усвоении ведения мяча зигзагами следует обучать ведению мяча с различными обманными движениями.

Обучение броскам мяча в корзину

Обучение броскам в корзину надо начинать с бросков с места у щита двумя руками. По мере усвоения бросков в корзину от щита следует переходить к прямым броскам от груди двумя руками без использования щита. Далее — те же броски, но с боку от щита. Когда броски двумя руками от груди с места у щита будут достаточно усвоены, следует вводить изучение штрафных бросков двумя руками снизу. Далее те же броски с других расстояний и под другими углами справа и слева. Далее следует вводить броски у щита с движением шагом, бегом. После этого проводить броски с движением, но с разных точек площадки, а также после ловли мяча, передаваемого различными способами. Например, занимающиеся поочередно начинают движение в сторону щита. Руководитель бросает им мяч, а они, после ловли, должны вбросить мяч в корзину определенным приемом.

Таким образом, броски по корзине могут повторяться различными приемами по нескольку раз всей группой, причем руководитель имеет наиболее благоприятные условия для наблюдения и проверки исполнения его указаний каждым занимающимся; по ходу игры он делает необходимые указания.

Подвижные игры

При обучении технике баскетбола большое значение имеют подвижные игры и игровые упражнения, помогающие закреплению и совершенствованию приобретаемых технических навыков. Поэтому крайне необходимо вводить в занятия игры с мячом, которые способствуют правильному усвоению изучаемого материала. Такими подготовительными играми будут: мяч в воздухе, умирающий мяч, мяч в кругу, живая цель, мяч своему, борьба за мяч, эстафеты и т. д.

1. Мяч в воздухе. Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук, водящий находится внутри круга. Стоящие в кругу перебрасывают мяч друг другу в различных направлениях. Водящий, бегая внутри круга, стремится запятнать мяч в воздухе или в руках какого-либо из игроков, стоящих в кругу. Если это ему удается, он меняется ролями с играющим, который касался мяча последним.

Правила игры: 1) все играющие, кроме водящего, не могут сходить со своих мест; 2) мяч не должен касаться земли или пола; 3) нельзя задерживать мяч в руках более 2 сек.; 4) нельзя бросать мяч выше поднятых рук водящего и ниже колен играющих; 5) игрок, не поймавший мяча или нарушивший одно из приведенных правил, меняется местами с водящим; 6) если мяч вылетел из круга между двумя игроками, то не поймавшим считается тот игрок, у которого мяч пролетел с правой стороны.

2. Мяч в кругу. Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук и перебрасывают мяч любым способом в различных направлениях. Водящий находится внутри круга и стремится перехватить мяч, летящий в воздухе, катящийся или прыгающий по площадке, или запятнать его в руках игрока.

Когда мяч будет перехвачен или запятнан, водящим становится игрок, который последним его касался.

Правило игры: играющим можно сходить с места, делая не больше 3 шагов в любом направлении.

3. Умирающий мяч. Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Водящий находится внутри круга и старается запятнать мяч. Стоящие в кругу ударами открытой ладони передают мяч с отскоком о землю друг другу. Игра продолжается до тех пор, пока водящий не запятнает мяч или мяч «умрет», т. е. перестанет прыгать. Игрок, коснувшийся мяча последним, меняется местами с водящим.

Правила игры: 1) нельзя сходить со своего места, но можно делать шаг в любом направлении; 2) для «оживления» мяча можно опираться на руку или даже ложиться для этой же цели на землю, но так, чтобы одна нога всегда оставалась на месте; 3) мяч, вылетевший за круг через головы играющих, подает водящий; 4) если мяч вышел из круга между двумя игроками, виновным считается тот игрок, от которого мяч пролетел с правой стороны.

4. Живая цель. Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук, передавая мяч друг другу в различных направлениях, и в наиболее удобный момент стараются запятнать водящего, который находится в середине круга и старается увернуться от мяча. Если кто-либо из играющих промахнется, то становится водящим. Если водящий находится далеко, можно передать мяч партнеру, к которому водящий находится ближе. Границы устанавливаются в виде круга с диаметром 12—15 м.

5. Борьба за мяч. Играющие делятся на две команды. Для каждой команды назначается или выбирается капитан. Команда, владеющая мячом, старается сохранить его передачами в своей команде. Другая команда стремится отобрать мяч и передавать его между своими игроками.

Правила игры: 1) нельзя выбивать мяч из рук противника; 2) нельзя применять блокировку, толкать, делать подножки и вообще касаться противников; 3) нельзя держать мяч в руках более 3 сек.; 4) нельзя бегать с мячом более двух шагов; 5) нельзя ударять мяч кулаком, ногой; 6) если мяч вышел за границу площадки, он вбрасывается игроком противоположной команды с места пересечения границы мячом; 7) при нарушении правил мяч переходит к капитану противоположной команды; 8) начало игры и спорные мячи проводятся так же, как и в баскетболе.

6. Эстафета. Играющие делятся на две команды. Команды выстраиваются сзади лицевых линий на противоположных сторонах баскетбольной площадки в затылок друг другу, причем передний становится за лицевой линией и держит мяч в руке. По сигналу руководителя игроки ударами о землю ведут мяч к противоположному щиту, вбрасывают в корзину и таким же образом возвращаются к линии старта, где передают его следующим игрокам своей команды, становясь в затылок последнему игроку. Когда все игроки проведут мяч, первый игрок ведет его к руководителю. Команда, первая доставившая мяч руководителю, считается победительницей.

Правила игры: 1) игрок, принимающий мяч, не может выбегать за лицевую линию прежде, чем получит мяч в руки; 2) ведение мяча одновременными ударами обеих рук не разрешается; 3) нельзя бежать с мячом в руках больше двух шагов; 4) игрок, упустивший мяч во время движения или при передаче на старте, должен поднять его и продолжить ведение с места потери мяча; 5) вбрасывать мяч в корзину можно любым способом; 6) возвращаться назад можно только после попадания в корзину.

7. Кто быстрее и точнее. Каждый играющий бросает мяч 3 раза в корзину. Первый бросок — со штрафной линии, второй и третий — с того места, где мяч коснется земли, независимо от попадания. Попадание с первого броска дает три очка, со второго два очка и с третьего одно очко. Выигрывает тот, кто скорее наберет установленное количество очков. Игра может продолжаться до тех пор, пока не будут выяснены первые три или все места.

Правила игры: 1) первый бросок производится по правилам штрафного броска; 2) игрок, попавший все три раза, получает право продолжить броски; 3) после промаха мяч передается в порядке очереди следующему игроку, причем очки, набранные до промаха, игроку засчитываются.

Организация работы в занятиях по обучению

Первоначальной и наиболее удобной формой организации изучения ловли и бросков будет работа занимающихся в парах, с расположением в две шеренги одна против другой. Расстояние между занимающимися в шеренгах 2—3 шага, между шеренгами от 8 до 10 шагов. Это расстояние может изменяться в зависимости от характера изучаемого приема. По мере овладения навыками изучаемых приемов бросков и ловли нужно это расстояние постепенно увеличивать.

При расположении занимающихся зигзагом, по кругу и звездочкой передача мяча может осуществляться при наличии 1—2 мячей (рис. 183). Расположение занимающихся в шеренгах требует одного мяча на 2 занимающихся (рис. 184).

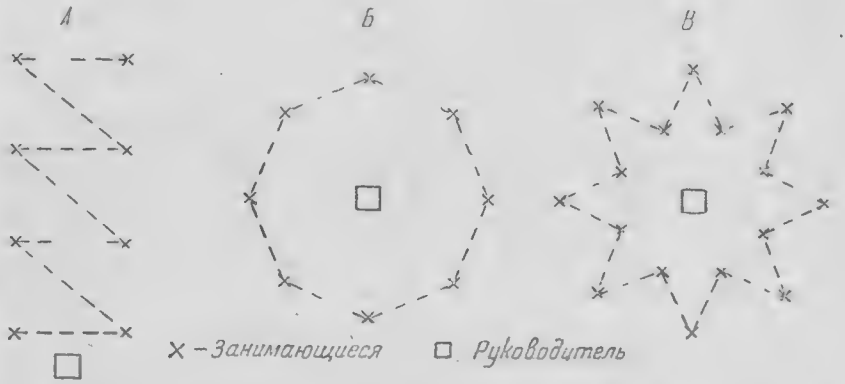


Рис. 183. Групповые построения при наличии 1—2 мячей: *А* — расположение зигзагом, *Б* — расположение по кругу, *В* — расположение звездочкой.

Во время объяснения задания наиболее удобные места для руководителя—посредине между шеренгами на правом или на левом флангах.

В момент самостоятельного выполнения задания занимающимися руководитель находится сзади шеренги, наблюдая и проверяя каждого во время исполнения приемов техники.

Кроме того занимающихся можно располагать по кругу или в полукруг, причем занимающиеся стоят лицом внутрь круга. Руководитель или один из играющих, стоя внутри круга, бросает мяч поочередно каждому, одновременно делая попутные указания.

При большом количестве занимающихся общую учебную группу следует разбивать на подгруппы в 4 — 6 чел. Размещение таких подгрупп на площадке руководитель должен ограничивать определенной зоной так, чтобы они не мешали друг другу и в то же время самому руководителю можно было легко наблюдать и проверять работу занимающихся в этих подгруппах.

Одной из самых лучших форм изучения бросков и ловли надо считать все же одиночный метод изучения, когда руководитель имеет возможность какое-то время поочередно работать с каждым занимающимся.

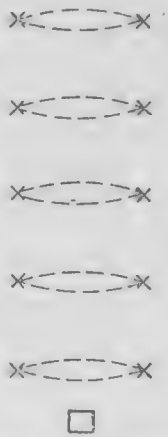


Рис. 184. Групповое построение при наличии одного мяча на 2 занимающихся.

ОБУЧЕНИЕ ТАКТИКЕ

Изучение тактики игры должно строиться последовательно, начиная с наиболее простых тактических положений, с постепенным переходом к наиболее сложным: а) передачи мяча парами, тройками, без смены и со сменой мест; б) ведение мяча передачами и дриблингом, без преодоления препятствий и с преодолением неподвижных препятствий, расставленных на различном расстоянии и в различных направлениях; в) то же, с преодолением живых препятствий — обороняющихся игроков; г) тактика отдельных моментов игры с разучиванием специальных защитных и атакующих комбинаций, с учетом расположения противника; д) общие основы тактики игры защиты, нападения и их связь; е) изучение тактических систем игры; ж) развитие различных атакующих комбинаций с использованием передач прямо партнеру, передач на свободное место, дриблинга и выбора места; з) организация обороны сразу после потери мяча: защита своей корзины после броска по ней, сделанного противником; защита против команды, которая играет не комбинациями, а индивидуальными усилиями отдельных игроков; защита от перегруппировывающегося нападения противника; защита в тех случаях, когда противник играет на выигрыш времени; и) роль отдельных игроков и их взаимосвязь в звеньях, в линиях, при различных расстановках в отдельные моменты игры, при строгом распределении функций между игроками нападения и защиты.

Благодаря такой последовательности при детальном изучении элементов тактики у занимающихся складывается правильное понятие о роли различных передач, о выборе места в различные моменты игры, о значении разученных комбинаций, о действии отдельных звеньев, системах расстановки игроков как при обороне, так и при нападении.

После того как отдельные тактические элементы будут достаточно усвоены при изолированном изучении, их надо соединять в виде комбинированных упражнений с разрешением определенных тактических задач, связанных с правильным использованием основных средств тактики, в различных положениях, при различных усложненных моментах игры. Например, передачи с ведения мяча дриблингом и вбрасыванием мяча в корзину и т. п.

Усложнять комбинированные упражнения можно количеством включаемых в него элементов, трудностью сочетаний этих элементов и скоростью выполнения.

Прежде всего важно детальным изучением элементов тактики усовершенствовать практические навыки у занимающихся. Эти тактические элементы прорабатываются отдельными комбинированными упражнениями, в небольших группах, в звеньях с небольшим количеством играющих, кроме того окончательно усваиваются в подвижных играх (борьба за мяч и др.), а главным образом — в учебных двусторонних играх.

Изучение тактических моментов игры обычно нераздельно связано с разучиванием определенных тактических комбинаций.

Изучению отдельных тактических комбинаций должно предшествовать четкое, ясное объяснение руководителя о назначении и содержа-

нии комбинации, о достоинствах и отрицательных свойствах изучаемой комбинации или отдельного момента игры.

1) После того как руководитель убедится в том, что все участники поняли, что им нужно сделать и как делать, нужно переходить к практической демонстрации изучаемых положений или моментов.

2) По окончании демонстрации сразу надо приступить к практическому изучению, включая постепенно необходимые усложнения, как-то: изучение атакующих комбинаций вначале надо проводить без включения защиты, далее вводя защиту.

3) При изучении простых атакующих комбинаций без защиты руководитель должен своим объяснением создать представление о таковой. При изучении сложных комбинаций надо обязательно включить защиту, потому что бывает так, что защита оказывается сильнее атакующей стороны, тогда, естественно, осуществление комбинации не состоится, отсюда о ней может у занимающихся сложиться впечатление, как о мало полезной. Отсюда и правильное взаимоотношение партнеров при передвижении не удается.

4) При изучении комбинаций с включением защиты лучшей первоначальной формой будет включение определенных звеньев: команды двух нападающих против одного защитника, трех против двух защитников, двух против двух, трех против трех и т. д. Будет ошибкой, если при изучении атакующих или защитных комбинаций будет очевидное качественное превосходство одной из сторон.

5) По ходу разучивания отдельных комбинаций могут вводиться различного рода усложнения для одной из сторон с учетом их возможностей. Так, например можно увеличивать расстояние между нападением и защитой, умышленно замедлять передвижение, уменьшать количество участвующих в нападении или защите, создавая при этом такие условия в развитии событий, которые приближались бы к действительной обстановке в игре.

6) В тех случаях, когда от одного из участников требуется выполнение сложного задания, связанного с быстрым и точным осуществлением замысла в определенном месте, иногда необходимо руководителю лично принимать участие в разрешении отдельных задач. Это участие должно приближать к созданию таких условий, которые бывают в действительной обстановке игры.

7) Детальное изучение процесса игры в командных учебных играх должно строиться на введении различного рода ограничений с целью совершенствования технической и тактической подготовки как отдельных игроков, так и команд в целом, например ведение мяча только передачами без использования дриблинга; с применением дриблинга, но для отдельных участников и т. д. Перед каждой учебной командной игрой в ходе занятий, даже при незначительной продолжительности в 10—15 мин., руководитель должен поставить какую-нибудь предварительную задачу перед занимающимися, большей или меньшей сложности, так ясно и четко, чтобы не только понятно было им назначение этой задачи, но и способы разрешения не вызывали при этом никаких сомнений в практической ценности. Только таким образом задание и сама командная игра в целом приобретают исключительную роль и учебно-вос-

питательную ценность. Задания давать в учебных играх рекомендуется каждой команде отдельно, причем следует иногда практиковать, чтобы задания, данные одной команде, не были известны другой. Учебная командная игра может проводиться с остановками и без остановок. Руководитель дает указания отдельным занимающимся и командам, останавливая игру. В другом случае руководитель только наблюдает за ходом игры, не делая никаких указаний играющим.

В этом случае по окончании занятий следует разбор игры с критикой отдельных игроков и команд в целом. Разбор рекомендуется проводить таким образом, чтобы как можно больше вовлекать в это самих участников, причем руководитель дает окончательные выводы, не только связанные с характеристикой достижений и недостатков игроков и команды, а дает исчерпывающие данные о способах и методах устранения недостатков, исправления отдельных неточностей, допущенных в игре и в самой критике ее при разборе отдельными участками.

8) Наблюдая за отношением занимающихся, руководитель должен вести дневник, в котором должны быть сведения по технической, тактической и психической подготовленности как отдельных игроков, так и команды в целом в форме коротких и четких систематических записей.

Глава пятая

ТЕННИС

1. ТЕХНИКА

Техника тенниса состоит из ударов по мячу ракетой. Основными ударами следует считать: удар справа (драйв справа), удар слева (драйв слева) и подача. Эти удары наиболее часто применяются в игре и составляют основу техники тенниса. Другие удары, применяемые в теннисе, удар с лета, свеча, смэш, удар с полулета (хавволлей), встречаются реже. При изучении и применении всех ударов надо выполнять основные указания: 1) непрерывное наблюдение за мячом в его полете от своей ракеты до ракеты противника и обратно; 2) правильное расположение туловища и ног во время удара по мячу и 3) применение полного замаха руки с ракетой и продолжение движения после удара.

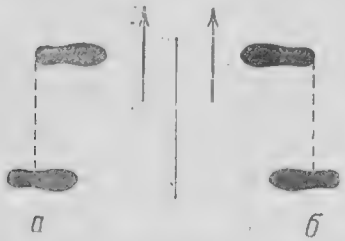
Подавляющее большинство ошибок происходит от того, что игроки не смотрят на мяч до момента соприкосновения его с ракетой и после этого. Устройство глаз у человека до некоторой степени напоминает объектив фотоаппарата. Если летящий мяч будет объектом зрительного восприятия, то все остальное должно служить фоном, должно быть второстепенным. Поэтому надо научиться смотреть на мяч, и только при этом можно произвести необходимый удар центром струнной плоскости ракеты. Площадка, средняя сетка и линии есть величины постоянные, их нужно инстинктивно чувствовать, и нет необходимости смотреть на них во время удара.

Смотреть непрерывно на мяч в игре вовсе не так легко, как это может казаться. Но уметь видеть мяч игроку необходимо, иначе он никогда не избавится от очень большого числа ошибок. Американская статистика показывает, что 80% ошибок во время игры в теннис происходит именно от неумения смотреть на мяч.

Правильное расположение туловища и ног во время удара по мячу имеет также большое значение. К моменту производства удара корпус должен быть расположен боком по отношению к средней сетке. Необходимо располагаться левым боком к сетке, если проводится удар справа, и правым, если проводится удар слева (рис. 185—*а*, *б*).

Благодаря такому расположению корпуса и ног можно ударить правильно и эффективно, так как легко сделать полный замах, мак-

симально сопровождать мяч и использовать вес тела при ударе. В прямой зависимости от задуманного направления удара регулируется положение ног, так как малейшая неточность в расположении ног отражается на результативности проводимого удара. При проведении удара справа по диагонали левая ступня должна быть расположена не только впереди правой, но и немного сзади нее, т. е. ось между ними должна быть параллельна диагонали площадки. При проведении удара справа по прямой ось между ступнями ног должна быть параллельна прямой боковой линии.



а *б*

Рис. 185. Положение ступней при ударах: *а* — справа, *б* — слева.

Для большинства ударов целесообразно проводить полный замах руки с ракетой и заканчивать удар инерционным сопровождающим движением. Это применяется для ударов справа, слева, для смэша и подачи. Исключением являются удар с лета и свеча. Замах производится как можно дальше назад почти выпрямленной рукой, кисть держит ракетку крепко, эластично, но не судорожно. Чем больше размах ракеты с рукой, тем бо́льшую скорость и силу можно вложить в удар. Боковое положение корпуса во время удара наиболее выгодно и для суставов руки. Сопровождением достигается наибольшая точность в направлении мяча.

УДАР СПРАВА

Сущность техники выполнения удара справа заключается в особом движении ракетой по мячу. Необходимо кроме удара по мячу произвести еще так называемое «проглаживание», «прочесывание» мяча сверху. Это достигается специальным дополнительным движением кисти и всей руки. Проглаживание должно быть проведено ровно настолько, чтобы удержать мяч в пределах площадки. Оно должно быть минимальным, тогда удар будет также минимально терять в скорости полета (рис. 186). Выполнение удара справа возможно как на месте, так и с хода, последнее встречается гораздо чаще. Особенно важно обратить внимание на работу ног в момент удара. Ступни ног должны быть расположены параллельно направлению проводимого удара. При ударе с хода необходимо рассчитать так, чтобы последний шаг перед ударом пришелся на левую ногу. Взор игрока устремлен на мяч. Противник только пробил мяч, и в зависимости от скорости полета мяча необходимо начинать замах руки с ракетой. Способов производства замаха и удара несколько, они могут быть до некоторой степени индивидуализированы, но два способа наиболее употребительны. Первый способ, когда ракета заносится назад и проводится вперед в одном и том же плане, по одной траектории, и второй способ — это «петля», когда ракета в своем замахе назад, немного поднимаясь, описывает поворот и, понижаясь, производит движение по петле и ударяет по мячу в горизонтальном отрезке своего пути вперед. Вес тела целиком

на правой ноге в крайнем положении замаха и по мере производства удара переносится на переднюю левую ногу, чем достигается использование веса тела при ударе. В прямой зависимости от силы находится стремительность — скорость при выносе ракеты вперед после замаха. Сильно и быстро пробитый мяч имеет тенденцию пролететь за

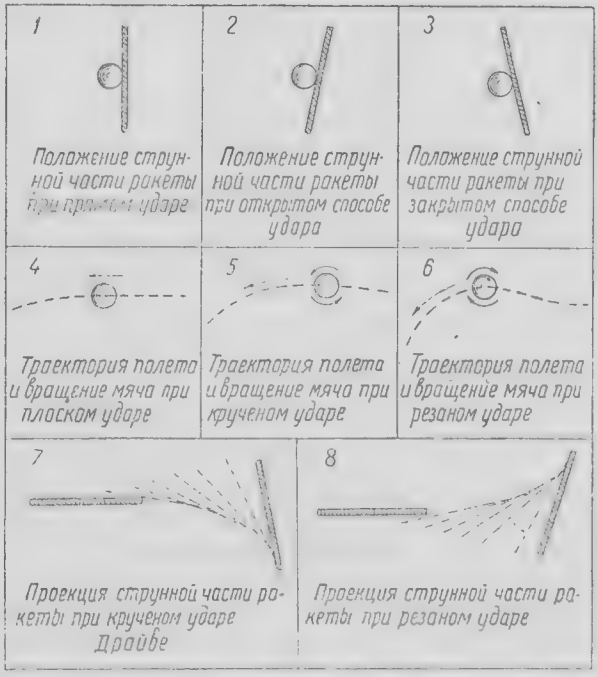


Рис. 186. Удары с кручением и полет мяча.

заднюю линию площадки противника. В противодействие этому и выполняется один из важнейших элементов удара—легкое закручивание мяча. В результате получается сложное движение, состоящее из поступательного вперед и вращательного движения мяча вокруг своей оси. Это вращательное движение удерживает мяч в пределах площадки, заставляет его приземляться раньше, чем это имело бы место только от закона земного притяжения и сопротивления воздуха. Никакой лишней торопливости, спешки при проведении удара не должно быть, тем более никакой судорожности и излишней напряженности.

Механика основного удара. С целью анализа отдельных компонентов, воздействующих на общую эффективность любого удара в теннисе и, в частности, основного удара, рассмотрим некоторые моменты из механики основного удара.

Быстрота приведения руки вперед есть результат взаимодействия силы мышечных тяг руки и плеча и скорости их сокращения. На эффективность удара в целом влияет также масса всего тела, использованная при ударе балансом с одной ноги на другую. В конечном

результате эффективность удара есть произведение от: а) длины действующего рычага руки с ракетой; б) скорости сокращения мышечных тяг руки и плеча; в) силы мышечных тяг руки и плеча; г) массы тела, использованной в момент удара.

Одним из решающих компонентов является скорость сокращения мышечных тяг, так как на практике можно наблюдать, как у мужчин со слабо развитыми мышцами и у женщин первоклассных игроков хорошо развит основной удар (драйв) справа за счет скорости.

Скорость есть отношение пути ко времени:

$$V \text{ скорость} = \frac{S \text{ путь}}{t \text{ время}}.$$

Очевидно из этой размерности, что скорость V при условии постоянности величин пути и силы будет зависеть от времени t производства удара, что чем меньше будет t время, тем больше V скорость удара и вместе с этим больше общая эффективность удара.

Обучение удару справа

Хватка ракеты. Есть несколько способов держания ракеты. Закрытый способ, когда струнная плоскость ракеты образует с землей угол немного меньше прямого. Открытый способ, когда струнная плоскость ракеты образует с землей угол немного больше прямого.

Простой и естественный способ изучения хватки следующий: необходимо ракету расположить так, чтобы струнная плоскость была перпендикулярна к земле, обхватить конец ручки ракеты способом пожатия руки. Кожаный ремешок на конце ручки должен немного выдаваться за кисть. Таким образом можно будет держать ракету как молоток, которым желательно забить гвоздь. Ракета удерживается исключительно хваткой пальцев. Кисть должна оставаться гибкой, свободной и не напряженной. Ручка ракеты и предплечье образуют тупой угол. Освоив хватку, необходимо проделать серию маховых упражнений с ракетой с целью приобретения ощущения веса ракеты.

Из описанных выше двух способов удара по мячу целесообразней начинать с первого, как более легкого. Рука с ракетой замахивается назад и выносится вперед при ударе почти по одному и тому же пути—узкая петля. Необходимо детальное изучение расположения туловища и ног боком к стенке при ударе совместно с производством удара. Вначале движение удара изучается на месте, затем с шагом вперед, назад и в стороны. Впоследствии движение удара изучается после нескольких шагов и после короткой пробежки. Преподаватель должен обратить внимание на то, чтобы все удары проводились только из бокового положения тела, чтобы рука с ракетой в замахе назад и при ударе проходила в плоскости, параллельной земле, и чтобы обучающийся в моментах между ударами придерживал левой рукой ракету за шейку.

Изучение удара справа у теннисного фона. Обучающийся начинает изучение удара ракетой по отскакивающему от земли мячу, в момент его залета. Особенно важно первое освоение положения

тела боком к фону в сочетании с бросанием мяча, замахом и ударом. Обучающийся должен повторять это упражнение до тех пор, пока у него будет получаться удар мячом по фону примерно на высоте 1—1,5 м. Это упражнение можно разнообразить увеличением расстояния до фона от 4 до 7—8 м и постепенным увеличением силы удара по мячу.

Изучение удара справа у теннисной стенки. Обучающийся приступает к изучению удара справа у стенки только после прохождения упражнений с теннисным мячом и упражнений у фона, которые должны иметь место в первых уроках. При изучении удара справа у стенки обучающийся становится в 4—5 м от стенки. Общие принципы обучения остаются те же, только хватка ракеты более открыта, так как обучающийся вначале не может и не должен сильно пробивать мяч. Обучение у стенки целесообразно проводить соревновательным методом: «кто большее количество раз ударит по мячу не потеряв его», т. е. обучающийся должен после некоторого приспособления к стенке считать количество пробитых правильно мячей до момента потери мяча. Преподаватель обращает внимание на положение корпуса, ног при ударе, на продвижение обучающегося в его подходе к мячу и на то, чтобы в нейтральном положении обучающийся придерживал левой рукой ракету за шейку.

Изучение удара справа на площадке. Правильное освоение основного удара справа имеет решающее значение для всего процесса обучения, так как гораздо легче правильно обучить удару, чем его в дальнейшем переучить. Обучающийся становится недалеко за линией квадратов подачи в позиции ожидания, левой рукой придерживая шейку ракеты. Сначала обучающийся только останавливает мяч ракетой и левой рукой перебрасывает мяч преподавателю. Такая остановка мяча может продолжаться на 2—3 уроках в течение 5—10 мин. перед непосредственным отбиванием мяча ракетой. Преподаватель должен проявить большую способность, посылая мячи обучающемуся несильными, короткими, эластичными ударами с таким расчетом, чтобы ему пришлось двигаться не больше 1—2 шагов в любом направлении, и должен напоминать непрерывно о занятии позиции ожидания и положения боком к сетке при приеме мяча. Преподаватель перед началом изучения удара справа на корте в короткой беседе напоминает обучающемуся о необходимости выполнения общих принципов обучения; обращает внимание его на то, что мяч с места падения может пролететь 5—6 м, поэтому необходимо учитывать этот факт и не спешить, не суетиться при приеме мяча; а также рассказывает сущность выполнения удара справа, его механику и обращает внимание на то, что по мячу необходимо бить, но не толкать его.

Когда обучающийся до некоторой степени освоится с ударом справа и выполняет его без частых ошибок, расположив его у задней линии сетки, необходимо продолжать подбрасывание мячей ему под правую руку, заставляя его подходить вперед или отходить назад. Обучающийся должен уже пробивать мяч, слегка закручивая его. Преподаватель обращает внимание обучающегося в предварительной короткой беседе на принцип закручивания мяча, на свойство закрученного мяча

приземляться ближе, обращает также внимание на то, что в основном ударе закручивание должно быть незначительным с целью сохранения скорости полета мяча. Преподаватель проводит практическое обучение методом показа и последовательных поправок всех замеченных ошибок, прерывая обучение и подзывая обучающегося к сетке для практической демонстрации приема и обстоятельного разъяснения недостатков.

УДАР СЛЕВА

Хватка ракеты для удара слева иная, чем при ударе справа. Удар слева производится противоположной стороной ракеты. Ручка ракеты в кисти руки должна немного провернуться по направлению против часовой стрелки с таким расчетом, чтобы угол, образуемый большим и указательным пальцами, находился на маленькой верхней грани ручки ракеты. Большой палец может быть расположен вдоль широкой грани ручки ракеты и должен являться не только поддержкой ракеты, но и помогать направлению мяча в полете. Необходимость смены хватки ракеты при ударе слева некоторыми авторами отрицается. В действительности, конечно, можно пробить мяч и без смены хватки, но при обучении для удобства целесообразнее хватку менять. У обучающегося с первых занятий нужно стремиться развить автоматическое перехватывание ракеты. Перед ударом при передвижении по площадке левая рука придерживает всегда ракету за шейку, глаза следят за полетом мяча. Когда противник уже пробил мяч, тогда ракета начинает свое движение замаха. Ноги и корпус располагаются в обратном порядке, чем при ударе справа. Наиболее целесообразно при ударе слева делать петлистый замах. Траектория замаха пройдет вверх, назад, вниз и вперед. Тяжесть тела в начале удара — на левой ноге. Сопровождение мяча обязательно, так же как и при ударе справа.

Характерно наиболее выгодное положение руки с ракетой при замахе в ударе слева. При ударе слева рука совместно с ракетой образует почти прямоугольник с одной недостающей стороной, и головка ракеты в момент удара должна быть несколько ниже уровня пробиваемого мяча.

Замах при ударе слева можно сделать очень длинным, если сильно повернуть влево верхнюю часть туловища, занести назад правое плечо и ракету.

Обучение удару слева

Изучение хватки ракеты. Вначале необходимо проведение серии ударов без мяча справа и слева поочередно с целью приспособления к смене хваток. Преподаватель должен следить за тем, чтобы обучающийся не забывал менять хватку, заставляя его левой рукой, поддерживающей ракету за шейку, содействовать смене хваток.

Обучение удару слева у теннисной стенки. После освоения хваток необходимо перейти к изучению удара слева у стенки.

Обучающийся становится в 4—5 м от стенки. Преподаватель

следит за работой и расположением ног при ударе слева, напоминает о необходимости придерживания ракеты за шейку и исправляет замах руки и ракеты назад.

Обучение основному удару слева на площадке. Обучение основному удару слева на площадке проводится так же, как и удару справа. Обучающийся становится недалеко от средней линии и отбивает мячи, посылаемые ему преподавателем под левую руку. Постепенно, по мере освоения удара и передвижения по площадке, обучающийся должен отступать назад.

ПОДАЧА

Без подачи невозможно проводить игру в теннис. Без активной подачи нет полноценного игрока, так как слабую подачу легко отбить сильным ударом. Нужно избегать положения, когда подача становится простым введением мяча в игру, так как вследствие этого подающий лишается преимущества нападающего. Подающий игрок должен выработать в себе способность максимального сосредоточения, он должен занимать по преимуществу позицию около середины задней линии. Сильная пушечная подача не всегда бывает эффективной, потому что процент попадания при пушечной подаче сравнительно невелик, а затрата энергии очень большая. При хорошей игре подача должна быть эффективной при минимальной затрате силы. Подача должна обладать следующими качествами: быстротой, точностью и силой. Точность направления полета мяча и подача, его плассировка являются наиболее ценным качеством. Подача считается атакующим ударом, потому что, во-первых, подающий имеет всегда возможность обдумать характер и направление пробиваемой подачи, во-вторых, имеет возможность приготовиться не спеша к производству удара и занять наиболее удобное положение. В теннисной игре различают три способа подачи: плоскую, резаную и крученую (американскую). Первые два способа наиболее легки по выполнению, поэтому они наиболее распространены. Третий способ, американской подачи, как наиболее сложный, имеет и наименьшее применение.

Техника подачи. Подающий становится под некоторым небольшим углом к линии подачи, левая нога впереди, мяч подбрасывается невысоко слегка согнутой левой рукой и пробивается ракеткой в возможно высокой точке. Замах проводится свободно и расслабленно, все движение замаха, удара и последующего движения руки с ракеткой должно быть непрерывным и целостным. Кисть напряжена равномерно, мяч пробивается почти вытянутой, но не напряженной рукой. В момент удара необходимо ракетой, ее струнной частью, немного прикрыть мяч, т. е. ракета с рукой должна образовать некоторый небольшой угол по отношению к земле, способствующий созданию необходимой траектории полета мяча при подаче. Мяч пролетает по траектории без какого-либо вращения, теоретически с минимально возможным вращением. Это обстоятельство дает возможность придать удару скорость, намного превышающую скорость резаной или крученой подачи.

Учитывая один из основных принципов тенниса, что удары должны быть максимально разнообразными, иногда выгодно подавать плоской подачей, так как в силу своей скорости и неожиданности она может быть выигрышной. Слегка резаная подача наиболее распространена. При слегка резаной подаче игрок должен стоять боком к центральной сетке, точнее, его плечи должны быть расположены по линии предполагаемого удара в подаче. Способ держания ракеты весьма индивидуален. Можно рекомендовать держать ракету, как молоток, когда хотят забить гвоздь ребром. С целью вложения силы в подачу необходимо при замахе вниз-назад колени слегка согнуть и корпус немного отклонить назад. Поверхность струн, скользнув по мячу, придает ему достаточное вращение, заставляющее его упасть в поле подачи. Вес тела переводится в момент удара на переднюю левую ногу и вместе с силой размаха вкладывается в удар. В изучении слегка резаной подачи, как и всякой подачи, необходимо обратить внимание на подбрасывание мяча левой рукой. Необходимо добиваться полной автоматизации данного подбрасывания мяча путем планомерной длительной тренировки, так как достижение однообразия в подбрасывании есть одна из главнейших предпосылок успешной подачи. При изучении подачи необходимо максимум внимания обратить на ритмичность, целостность замаха руки и ракеты. Так как по характеру выполнения движения подача и смэш имеют очень много общего, то необходимо обучение подачи строить также на тщательном изучении смэша. Через смэш изучать подачу и обратно.

Обучение подаче

По технике своей подача средней скорости и силы труднее по выполнению, чем основные удары справа и слева, так как она пробивается над головой игрока. Обучение подачи необходимо построить на строжайшей последовательности и точности в выполнении ее, потому что переучивать неправильно освоенную подачу особенно трудно.

Освоение подбрасывания мяча. Освоение подбрасывания мяча должно быть направлено на выработку автоматизации и согласованности в подбрасывании мяча с замахом руки и движением корпуса. Необходимо добиваться подбрасывания мяча строго на одну и ту же высоту; это единообразие подбрасывания содействует стандартизации всего движения подачи в целом. Подбрасывать мяч нужно по линии над левым носком ноги мягким неторопливым движением левой руки. Преподаватель следит за сочетанием подбрасывания с замахом руки с ракетой, поправляет положение ног и корпуса.

Изучение подачи у стенки или фона. Обучающийся становится вначале на расстоянии 7—8 м от стенки или фона в положение проведения плоской подачи, располагая дюжиной мячей, и приступает к проведению серий подач. На стенке должны быть две линии: первая — на высоте 100 см от земли, вторая — 1 м 40 см, в промежуток между которыми обучающийся стремится все время попадать. По мере освоения подачи обучающийся отходит назад на расстояние 10—12 м от

стенки и усиливает удары по мячу. Преподаватель следит за правильностью расположения ног и корпуса, за стандартностью подбрасывания мяча, за попаданием мячей в стенку между линиями, за слитностью, непрерывностью всего движения подачи.

Изучение подачи на площадке в полсилы. Обучающийся становится на соответствующее место подачи и последовательно пробивает 8—10 мячей, собрав их, повторяет то же самое. Обучающийся отрабатывает задание попадать вначале на 50% в любое место квадратов подачи. Постепенно попадания в квадраты и подачи должны повышаться до 80%. В уроке обучающийся должен проделать не меньше 50—60 подач, причем это задание должно почаще повторяться. Постепенно требования к обучающему возрастают, он получает задание увеличить немного силу подачи.

В дальнейшем обучающийся должен стремиться попасть в каждый квадрат поочередно. Преподаватель непрерывно корректирует технику, следит за проведением подачи согласно правилам и ведет точный учет результатов попадания, с тем чтобы объявлять их через некоторый отрезок времени.

Изучение подачи в полную силу. Завершающим этапом в обучении подачи является разучивание подачи в полную силу. Вначале, по мере увеличения силы подачи, точность неизбежно будет спадать. Освоив одно, необходимо добиваться другого: проведения сильных подач в сочетании с точностью. Это положение сочетания точности и силы является идеальным. Совершенствование точности подачи с полной силой не может иметь предела.

УДАР С ЛЕТА

Удар с лета по мячу выполняется двояко: или мяч встречается впереди корпуса, или пробивается сбоку от корпуса. Удар с лета является сильно действующим атакующим ударом, так как у противника значительно уменьшается время на подготовку и проведение ответного удара. Результативность удара с лета очень повышается при плассировке его. При ударе с лета следует держать рукоятку ракеты крепче, чтобы она не проворачивалась в руке. Чем ближе находится игрок в момент удара к средней сетке, тем короче будет движение руки с ракетой, так как игрок не будет располагать временем на производство полного замаха. Удар будет носить характер встречного, резкого толчка по мячу.

Обучение ударам с лета

При ударе с лета от игрока требуется быстрая реакция. К обучению удара с лета можно приступать только после вполне удовлетворительного изучения и выполнения всех основных ударов.

Изучение удара с лета у стенки. Первоначальное ознакомление с ударом с лета должно проходить у стенки. Упражнения в ударах с лета у стенки не могут быть полноценными, так как их приходится смягчать, и не следует пробивать сильно игроку, начавшему освое-

ние удара с лета. В противном случае обучающийся не сможет брать подряд несколько мячей с лета. Вначале, смягчая удары, необходимо добиваться наибольшего количества ударов с лета справа, а в дальнейшем то же необходимо повторить слева и в конце обучения у стенки необходимо чередовать удары с лета справа и слева. Преподаватель напоминает о необходимости тщательного наблюдения за мячом, о позиции ног и туловища.

Обучение удару с лета с середины площадки. Когда обучающийся освоился с ударом с лета у стенки, необходимо обучение продолжить на площадке. Обучающийся становится у задней линии квадрата подачи и стремится большее количество раз отбить мяч с лета, который на него направляет преподаватель. Усложнение ударов с лета может итти по линии увеличения быстроты и изменения направления мячей. Преподаватель в предварительной короткой беседе указывает на главные принципы проведения удара с лета.

Следующим этапом в обучении будет проведение ударов с лета в сочетании с ударами после отскока. Этого можно достигнуть проведением агрессивного удара с земли с последующим выбеганием к сетке. Преподаватель должен указать на тактический смысл некоторых возможных комбинаций ударов с земли и с лета, на удары с земли под слабую руку противника с последующим выбеганием к сетке и проведением удара с лета и на глубокие удары к середине задней линии противника, с выбеганием к сетке и завершением комбинации ударом с лета.

СВЕЧА

Удар, после которого мяч описывает высокую дугу над сеткой, называется «свечой». Этот удар выгоднее применять после отскока мяча от площадки. Свечи проводятся как справа, так и слева. Они теряют свою ценность, если падают внутри квадратов подачи. Свечу необходимо посылать на сторону противника к задней линии; этим будет значительно затруднена возможность ответить сильным нападающим ударом. По характеру свеча есть защитный удар и является незаменимым средством при игре с агрессивным, часто выбегающим к сетке противником. При парной игре в момент выхода игроков к сетке характер выполняемой свечи совсем другой, чем при одиночной игре. Здесь траектория свечи будет меньшей и более низкой, так как игрок должен стремиться перебросить мяч через противника. По способу выполнения свечи бывают трех разновидностей: первая — простая длинная свеча с большой и высокой траекторией полета мяча; вторая — короткая низкая свеча, когда мяч перебивается через противника низкой и небольшой траекторией; третья — петлистый драйв, наиболее сложная свеча, в которой мяч сильно закручивается драйвом и посылается невысокой траекторией также через противника; мяч после падения сильно и высоко отскакивает, чем затрудняется его прием.

Обучение удару свечой

Обучающийся становится в 1,5—2 м за задней линией, подбрасывая мяч рядом с собой; после его отскока необходимо пробить его

вверх к воображаемой точке, находящейся примерно в 6—7 м над средней сеткой. Эта точка—вершина дуги—и должна являться высшей точкой свечи. Ударять мяч необходимо легко, мягко, с небольшим замахом и проводкой. Вначале необходимо изучить свечу на месте. В дальнейшем—во время перемещения по площадке. Необходимо всегда помнить о воображаемой точке вершины дуги.

СМЭШ

По своему выполнению смэш имеет много общего с подачей. Так же, как подачу, необходимо пробить его над головой в максимально высокой точке. Смэш необходимо бить не просто в сторону противника, а пассировать его, чтобы этим затруднить возможность ответного удара. Положение тела должно быть таким же, как при подаче, т. е. в момент удара нужно находиться боком к средней сетке, и все подготовительные движения остаются такими же, как при подаче. Нет ничего более целесообразного, как ответить смэшем на неудачную свечу противника, потому что это будет почти наверняка выигранный мяч. Но наряду с этим смэш по отношению к подаче имеет отличительные признаки. При проведении смэша необходимо пробивать по мячу, падающему с большой высоты и имеющему некоторое ускорение в полете к моменту удара. Пробивать смэш всегда приходится с хода, чего нет при подаче. Выполнение смэша труднее подачи. Смэш—сложный нападающий удар с воздуха. Сравнительно реже встречающийся в игре по отношению к основным ударам справа и слева, смэш требует сложной комбинации движений. Идеальное выполнение смэша наблюдается только у первоклассных теннисистов-сеточников. Гораздо больше прибегать с смэшу приходится в парной игре, так как смэш является противоядием свечи, а свечи применяются больше при выходе обоих партнеров к сетке в парной игре. В одиночной игре противник в большинстве случаев будет проводить обводящие удары против игры у сетки.

Обучение смэшу

Обучение подаче, правильное освоение всех ее деталей, расположение корпуса, замах руки с ракетой, концентрация внимания на мяче — все это первичный этап также в обучении смэшу.

При обучении необходимо провести последовательно серию ударов смэша с площадки между линией квадратов подачи и средней сеткой.

Затем обучающийся проводит серию ударов смэшем на месте в части площадки между линиями квадратов подачи и с задней линии. Техника выполнения всего движения в целом точно та же, как и при подаче. Высоту подбрасывания мяча необходимо менять. В дальнейшем усложнять выполнение удара смэшем следует, подбрасывая мяч в различные точки площадки, что заставит обучающегося пробивать мяч с хода.

УДАР С ПОЛУЛЕТА (ХАВВОЛЛЕЙ)

Ударом с полулета называется удар, которым отбивается мяч сразу после отскока от земли, точнее, это будет перехват мяча в самом начале его взлета. Главная трудность удара с полулета заключается в правильной подставке ракеты, так как этот удар исключительно защитный. Эта трудность увеличивается вследствие очень небольшого отрезка времени, имеющегося у игрока на производство удара с полулета. Иногда к удару с полулета прибегают для выигрыша времени, когда противник находится в одном из углов площадки и когда хотят ускорить темп игры, чтобы обвести противника.

Обучение удару с полулета

Обучение проводится у стенки и на площадке. На расстоянии 4—5 м от стенки обучающийся проводит серию ударов с полулета в чередовании с ударами с земли. Максимум внимания необходимо уделить четкому наблюдению за мячом.

На площадке обучающийся становится на заднюю линию квадрата подачи, куда преподаватель посылает ему мячи средней силы.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ПРИ ОБУЧЕНИИ ТЕННИСУ

Весь процесс обучения теннису должен исходить из основной задачи—подготовить занимающихся к открытым соревнованиям. Даже при наличии благоприятных условий, молодой возраст обучающихся, хорошее общее физическое развитие, врожденная быстрая реакция, вся сумма технико-тактических приемов может быть изучена не меньше, чем за 2 года. В течение первого года возможно изучить только основной удар справа и слева, подачу и ознакомиться с техническим выполнением остальных приемов и ударов (удар с лета, свеча, смэш, удар с полулета). Освоение этого учебного материала дает возможность к концу первого года обучения участвовать только во внутренних соревнованиях. Во втором году изучаются удар с лета, свеча, смэш, удар с полулета, а также тактика тенниса.

Весь учебный материал можно систематизировать следующим образом.

Первый год обучения:

а) изучение теории тенниса; сущность игры, исторические сведения, правила игры, техника и тактика, инвентарь и одежда;

б) освоение вспомогательных упражнений: гимнастические упражнения, школа теннисного мяча, изучение хваток ракеты;

в) изучение упражнений у теннисной стенки;

г) ознакомление (практическое) с теннисной площадкой;

д) изучение основного удара справа;

е) ознакомление с основным ударом слева и подачей;

ж) изучение основного удара слева;

з) изучение слегка резаной и плоской подачи;

и) ознакомление с остальными ударами: удар с лета, свеча, смэш, хавволлей;

к) тренировка у теннисной стенки — выработка автоматизации;

л) изучение теории и практики тенниса;

м) подготовка и участие во внутриклубных соревнованиях.

Второй год обучения:

а) закрепление основных ударов драйва и плоского справа и слева, плоской и резаной подачи;

б) изучение резаных ударов справа и слева;
в) изучение остальных ударов: с лета, свечи, смэша, хавволлея;
г) изучение тактики одиночной игры;
д) тренировка у теннисной стенки;
е) закрепление и совершенствование всех ударов;
ж) изучение тактики парной игры;
з) тренировка всей суммы технико-тактических элементов и ударов;
и) подготовка и участие в открытых теннисных соревнованиях (первенство ведомств, района, города).

2. ТАКТИКА

Уметь выполнять технические приемы — это еще не значит уметь играть в теннис. К периоду встреч и соревнований кроме технических приемов игрок должен изучить разнообразные тактические варианты и комбинации. Игроку необходимо быть физически крепким, выносливым, инициативным, волевым, он должен знать, когда и в каком случае применить тот или другой удар, как его пробить, с какой силой и скоростью и в какое место площадки, уметь использовать грунт площадки, расположение солнца, направление и силу ветра. Без основательной тактической подготовленности игрока не может быть и речи об успешных выступлениях на соревнованиях. Во всякой серьезной игре необходимы максимальная сосредоточенность и подвижность. Игрок, выступающий на соревновании, должен наметить тактический план игры с противником (если его игра знакома) и полностью сосредоточиться на выполнении его. В случае, если игрок не знаком с игрой противника, необходимо во время первых двух-трех игр ознакомиться со слабыми сторонами противника, и после этого построить тактический план. Учитывая складывающуюся ситуацию в процессе игры и особенно к концу ее, игрок при необходимости должен перестроить свою тактику. Способность этого маневрирования в игре есть сложное качество игрока, которое приобретается терпеливой работой и упорной тренировкой. Способность тактического маневрирования определяется умением выполнить следующие элементы: 1) уверенно технически выполнить любой удар, 2) во-время провести нападение на противника, 3) суметь спокойно защищаться, 4) знать, когда выгоднее применить тот или иной удар, 5) знать, когда пробить короткий или длинный удар, 6) выявить слабые стороны противника, 7) скрыть свои слабые места, 8) скрыть от противника свою усталость, 9) суметь серией ударов подготовить себе выход к сетке и 10) суметь подготовить себе серией ударов проведение наиболее выигрышного удара. Все перечисленные общетактические элементы далеко не исчерпывают возможности тактических комбинаций. Они ценны и необходимы как одиночному игроку, так и парному, как сетчику, так и играющему на задней линии, как игроку с хорошей координацией и быстротой реакции, так и игроку с замедленной реакцией.

В вопросе применения и выбора тактики игрок должен исходить из своих возможностей. Ясно, что игрок с замедленной реакцией и со слабой игрой с лета не может и не должен пользоваться нападающей тактикой, ему придется «отсиживаться» на задней линии. По характеру и направленности тактика может быть подразделена на защитную, нападающую и комбинированную. Защитная тактика заключается в том, что игрок стремится минимально рисковать, он ждет ошибок противника, добиваясь их упорной и точной игрой с задней линии. Защитный игрок — это зачастую игрок с большой волевой выдержкой и физической выносливостью, и если он достаточно подвижен, то является очень опасным противником. Нападающая тактика основывается на максимальном использовании атакующих приемов-ударов, на частом выбегании к сетке и на быстрых и сильных ударах с земли. Нападающий игрок должен обладать большой физической силой и выносливостью, хорошо развитой быстрой реакцией и безукоризненно владеть всеми техническими приемами-ударами.

Третья разновидность, наиболее широко применяющаяся,— комбинированная тактика, которая и является наиболее идеальной: в меру применяющаяся защита, подготовка и выход к сетке при сложившейся удачной ситуации, когда необходимо по ходу игры усилить нападение, четким смэшем закончить неудачную свечу противника. Такое умелое комбинирование тактическими элементами является идеалом для всех теннисистов. Оно базируется на опыте и знании тонкостей теннисной игры. В одиночной игре выбор тактики будет находиться в прямой зависимости от квалификации игрока. Если игрок достаточно техничен и опытен, тогда он должен стремиться играть разносторонне и гибко, должен применять комбинированную тактику. В парной игре характер тактики совершенно другой. Сыгранность, согласованность партнеров имеет решающее значение, что и накладывает отпечаток на тактику парной игры. Наиболее эффективная тактика парной игры — это нападающая, где решающее значение имеет захват позиции у сетки. Защита против двух игроков у сетки может быть как свеча через игроков, так и сильный драйв между ними. В первой игре приходится очень много мячей брать с воздуха, поэтому тренировке ударов с воздуха и проведению точных свечей необходимо уделить специальное внимание. Изучение тактики целесообразно начинать с освоения отдельных тактических задач, с постепенно возрастающей трудностью. Примерные из них следующие:

1) проведение нескольких ударов подряд в одну сторону и последующий быстрый драйв в другую сторону;

2) проведение одного или нескольких мягких высоких ударов на заднюю линию и последующий быстрый, короткий, косой удар;

3) проведение достаточно сильного удара под слабую сторону противника с последующим выбеганием к сетке;

4) проведение сильного удара по центру задней линии противника с выбеганием к сетке;

5) применение обманного замаха для удара по боковой линии и проведение косого удара и наоборот.

3. ТРЕНИРОВКА

В теннисе особенно трудно провести строго разграничительную черту между обучением и тренировкой. Процесс обучения отдельным ударам по мере их усвоения перерастает в процесс совершенствования этих отдельных приемов-ударов и сливается с ним. Обучение всегда будет сопутствовать тренировке теннисиста, так как всегда необходимо некоторые приемы-удары доучивать. Тренировка складывается из следующих мероприятий, направленных на проявление максимальных достижений: применение физических упражнений, повышение технических и тактических результатов, соблюдение режима. Процесс совершенствования теннисиста не имеет предела. Чем выше класс теннисиста, чем больше он тренируется, тем больше он в состоянии выявить недостатки в своей игре. Все внимание тренирующегося должно быть направлено на умелое планирование, на совершенствование в первую очередь плохо изученных ударов. Средства и задачи должны находиться во взаимодействии с процессом выработки и совершенствования необходимых теннисисту качеств, так как акцентирование на совершенствование этих качеств повышает продуктивность всей тренировки. Качества эти в порядке значимости для теннисиста могут быть расположены следующим образом: ловкость, точность, быстрота и выносливость.

ЗАДАЧИ И СРЕДСТВА ТРЕНИРОВКИ

Игра в теннис, особенно участие в крупных соревнованиях, требует от игрока очень хорошей физической подготовки. Высокая техника, продуманная тактика не дадут возможности выиграть соревнование, если игрок не обладает выносливостью, быстротой, ловкостью и другими качествами. Поэтому теннисисту необходимо до наступления летнего сезона начать свою физическую подготовку. Наиболее действенные средства в подготовительный период, удобные к проведению на открытом воздухе, будут следующие: а) гимнастика теннисистов, упражнение на развитие быстроты, точности, координации, на гибкость и растягивание мышц, упражнения с медболами, с булавами, с палками, со скакалкой, упражнения у шведской стенки; б) старты с короткими пробежками и рывками на дистанции; в) длительные пробежки как по ровной, так и по пересеченной местности; г) метание мяча с петлей и гранаты обеими руками; д) упражнения у теннисной стенки (тренировка наиболее отстающих ударов); е) выполнение учебно-тренировочных задач на корте; ж) двусторонняя игра с акцентом на тренировку отстающих ударов.

В основной тренировочный период, помимо упражнений для физической подготовки, необходимо ввести: а) тренировочные задачи на приобретение автоматизации и выполнение приемов-ударов; б) двусторонняя игра с выполнением тактических и тренировочных задач с учетом результата (одиночная); в) двусторонняя игра с выполнением тактических задач с учетом результата (парная); г) произвольная двусторонняя игра из пяти, шести партий как подготовка к длительным соревнованиям.

Тренировочные задачи. В процессе совершенствования тренировочные задачи постепенно усложняются. Нецелесообразно вводить в урок больше 2—3 тренировочных задач, так как тренирующийся не сможет акцентировать свое внимание на качественном их выполнении. Данные тренировочные задачи являются примерными, и преподаватель всегда может составить новые.

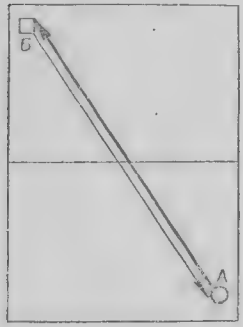


Рис. 187. Задача первая.

Рис. 188. Задача вторая.

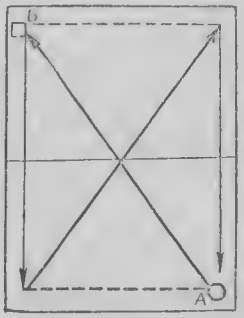


Рис. 189. Задача третья.

Последовательность примерных тренировочных задач может быть следующей:

1) игрок А пробивает справа слегка закрученные удары по диагональному направлению, игрок Б отвечает также по диагональному направлению (рис. 187);

2) игрок А пробивает справа драйвом по косому направлению, игрок Б отвечает произвольно, но с таким расчетом, чтобы большинство ответов попадало в правый угол игрока А и наоборот (рис. 188);

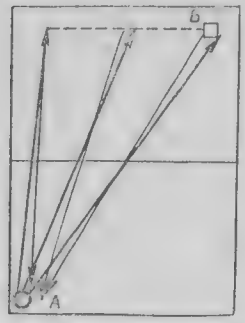


Рис. 190. Задача четвертая.

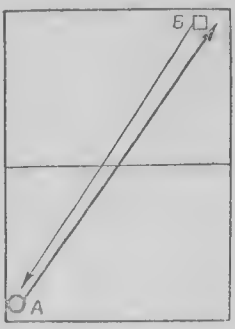


Рис. 191. Задача пятая.

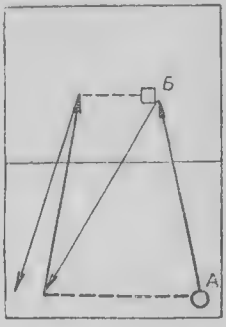


Рис. 192. Задача седьмая.

3) игрок А пробивает драйвом по косым направлениям справа и слева, игрок Б отвечает прямыми ударами по боковым линиям и наоборот (рис. 189);

4) игрок А пробивает плоским и слегка резаным ударом слева в любом направлении, игрок Б отвечает только в левый угол игрока и наоборот (рис. 190);

5) игрок А пробивает слева по диагонали, игрок Б отвечает также слева по диагонали (рис. 191);

6) игроки А и Б пробивают плоскими драйвами и резаными ударами исключительно слева;

7) игрок А пробивает справа и слева короткие мячи, игрок Б отвечает ударами справа и слева на заднюю линию и наоборот (рис. 192);

8) игроки А и Б пробивают исключительно короткие мячи справа и слева после отскока;

9) игрок А подает с линии подачи справа и слева плоской или слегка резаной подачей, игрок Б отбивает мячи на игрока А, который ловит мячи и снова подает, после 10 мин. игроки меняются положением;

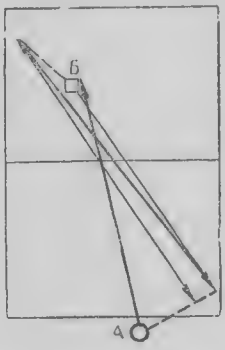


Рис. 193. Задача десятая.

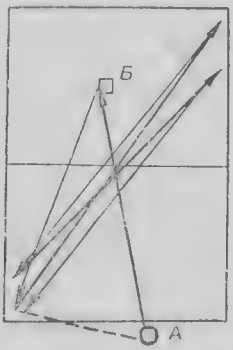


Рис. 194. Задача двенадцатая.

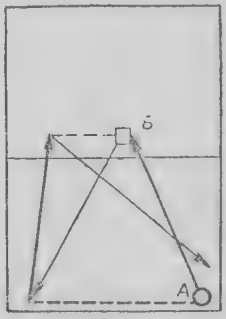


Рис. 195. Задача пятнадцатая.

10) игрок А пробивает подачу и разыгрывает мяч справа драйвом по диагонали, игрок Б отвечает также справа драйвом по диагонали и наоборот (рис. 193);

11) игрок А пробивает подачу плоским и драйвами справа и слева по косым направлениям, игрок Б отвечает прямыми ударами по боковым линиям и наоборот;

12) игрок А пробивает подачу и удары слева по диагонали, игрок Б отвечает так же, только слева по диагонали, и наоборот (рис. 194);

13) игрок А пробивает подачу и разыгрывает мяч плоскими драйвами и резаными ударами исключительно слева, игрок Б также отвечает исключительно слева и наоборот;

14) игрок А пробивает подачу и разыгрывает с игроком Б исключительно короткие мячи справа и слева после отскока и наоборот;

15) игрок А пробивает справа и слева после отскока, игрок Б стоит у сетки и отбивает с воздуха на игрока А и наоборот (рис. 195);

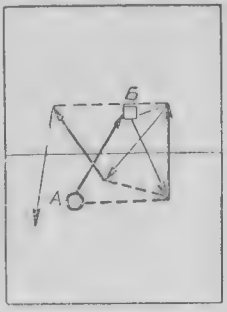


Рис. 196. Задача шестнадцатая.

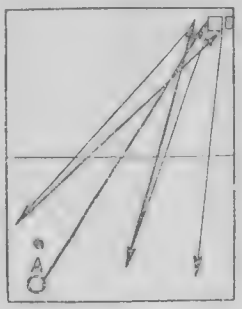


Рис. 197. Задача девятнадцатая.

16) игроки А и Б стоят на задних линиях квадратов подачи и пробивают мячи по преимуществу с воздуха (рис. 196);

17) игрок А пробивает резаными ударами справа и слева, игрок Б отвечает мягкими высокими ударами и наоборот;

18) игрок А пробивает свечами заднюю линию, игрок Б отвечает мягкими плоскими ударами и наоборот;

19) игрок А пробивает свечами в левый угол игрока Б, игрок Б отвечает произвольно и наоборот (рис. 197);

20) игрок А пробивает смэшами с задней линии квадрата подачи, игрок Б ему отвечает свечами и наоборот;

21) игрок А пробивает смэшами с задней линии корта, игрок Б отвечает свечами на заднюю линию и наоборот.

Предсоревновательная тренировка. Большинство тренирующихся теннисистов главной задачей имеет подготовку и участие в соревнованиях как внутри организации, так и во внешних квалификационных, которые в основном проводятся с середины сезона, т. е. в июле, августе и сентябре. В связи с этим примерно месяц перед началом этих соревнований и является наиболее ответственным этапом в тренировке теннисиста. В течение этого месяца тренирующийся, применяя тренировочные задачи с наиболее ценными для себя приемами-ударами в двусторонней игре как без счета, так и со счетом, стремится также, постепенно увеличивая время игры, поднять свою выносливость на более высокую ступень.

Личное самочувствие должно быть одним из главных регуляторов количественной дозировки как по времени, так и по интенсивности всего тренинга в наиболее ответственное предсоревновательное время.

Наиболее употребительными средствами предсоревновательной тренировки могут быть: а) двусторонняя игра с применением тренировочных задач без счета, б) двусторонняя игра со счетом и применением тренировочных задач по заданию, в) двусторонняя игра со счетом и произвольным применением тренировочных и тактических задач, г) двусторонняя произвольная игра со счетом с увеличением количества партий до пяти, шести, д) двусторонняя парная игра со счетом с произвольным применением тактических задач.

Индивидуальный план тренировки и учет результатов. В теннисе возможен и необходим индивидуальный план тренировки. Тренирующийся должен иметь индивидуальный план не больше, чем на 6—8 занятий. После 6—8 занятий план на основании учета результатов необходимо составить вновь. В следующем индивидуальном плане могут повторяться некоторые неосвоенные элементы из предыдущего плана.

Индивидуальное планирование тренировки теннисиста целесообразно проводить вследствие того, что степень восприятия, освоения и закрепления отдельных приемов-ударов теннисной игры тренирующимися совершенно разная. Это освоение и закрепление приемов-ударов будет зависеть от возраста, состояния физического развития, рефлекторного восприятия, координационного механизма и выносливости тренирующегося. В связи с этим предпосылки к развитию и тренировке качеств и навыков отдельных игроков будут совершенно разные. Индивидуальный план дает возможность более способному и наиболее успевающему игроку не зависеть в своем росте от менее успевающих.

ПРИМЕРНАЯ ФОРМА ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПЛАНА

Организация . . . . . .

Фамилия, имя, отчество . . . . . .

Индивидуальный план тренировки на время с 15 мая по 1 июня

Содержание	Наименование материала	Учет результата
Удары, подлежащие преимущественной проработке Тренировочные задачи, подлежащие премущественной проработке	1. Слегка закрученный слева 2. Подача плоская 3. Смэш из хавкорта Тренировочные задачи №№ 5, 6, 11, 14, 15, 19	17/V— слегка закрученный слева плохо Подача удовлетвор. Задача 5 удовлетвор. „ 11 хор. 19/V—сл. закр. слева плохо Подача хорошо Задача 6 удовлетвор. „ 14 „ 21/V— сл. закр. слева удовлетворительно Подача хорошо Задача 5 удовлетвор. „ 15 „ 23/V— подача хорошо Смэш плохо Задача 6 удовлетвор. „ 15 удовлетвор. „ 19 плохо. 25/V — сл. закр. слева удовлетвор. Подача хорошо. Смэш плохо. Задачи 5 удовлетвор. „ 14 хорошо. „ 18— плохо. 27/V 29/V

Замечания тренера:

Не всегда проводит перехват ракеты правильно для удара слева—разъяснить целесообразность перехвата и его технику.

При подаче подбрасывает мяч не на стандартную высоту—разъяснить способы подбрасывания.

При смэше не всегда полностью поворачивается боком—разъяснить и практически продемонстрировать.

Глава шестая

ВОЛЕЙБОЛ

1. ТЕХНИКА

Основными элементами, из которых складывается игра, являются: подача, прием и передача мяча, нападающий удар (гас) и блокировка.

ПОДАЧА

Подача делится на два вида: 1) подача снизу, при которой мяч ударяется опущенной рукой ниже головы (примерно на уровне живота); 2) подача сверху, при которой удар делается поднятой рукой по мячу, находящемуся выше головы.

Подача снизу может выполняться: с руки и с подбрасыванием мяча. В обоих случаях игрок может стоять к сетке либо лицом, либо боком.

Подача сверху выполняется: а) толчкообразным ударом с руки, б) ударом по подброшенному мячу, в) этим же ударом, но с добавлением движения корпуса, г) ударом сверху с накрыванием из боковой стойки.

Каким бы способом подача ни производилась, лучше всего удар по мячу наносить открытой кистью руки, с несколько согнутыми и сжатыми пальцами. Этим достигается соприкосновение руки с мячом большей площадью, благодаря чему подача оказывается более точной. Если направление удара проходит не через центр мяча, то получается срезка или вращение мяча. После такого удара, кроме поступательного движения, мяч вращается еще вокруг своей оси. Срезанный мяч труднее для приема, так как после соприкосновения с руками он отражается с отклонением в какую-либо сторону в зависимости от способа срезки. Подача кулаком или ребром ладони часто приводит к ошибкам по той причине, что уменьшается площадь соприкосновения руки с мячом. Она не рекомендуется.

Самой простой является нижняя подача. Важным моментом при этом будет сопровождение мяча рукой после удара. Эта подача рекомендуется начинающим, особенно в женских и детских группах. Положительные свойства этой подачи — простота выполнения и точность.

Более трудна, но зато и более агрессивна, наиболее распространенная подача сверху. При этой подаче мяч ударяется высоко над головой, а большой замах руки с движением корпуса и переносом тяжести тела на переднюю ногу дает возможность посылать мяч через сетку со значительной силой. Наиболее эффективной является верхняя подача с «накрыванием». Игрок, стоя боком к сетке, отклоняется и приседает, вытянув руку. Затем он вкладывает в удар всю тяжесть тела. Благодаря резкости удара и «накрывания» сверху, мяч очень быстро опускается за сетку. Таким образом сильно затрудняется прием. Если на первой стадии игры от занимающихся требуется только перебивание мяча через сетку, то в дальнейшем подача должна усложняться. Каждый игрок должен стремиться к тому, чтобы его подача давала преимущество команде.

ПРИЕМ И ПЕРЕДАЧА МЯЧА

В большинстве спортивных игр мяч, переданный одним игроком другому, можно остановить, перевести из одного положения в другое для лучшего удара, ударять несколько раз, двигаться с ним и т. д. Приемом мяча там можно назвать момент остановки или соприкосновения игрока с мячом, а передачей — удар от одного игрока к другому. В волейболе эти два момента тесно связаны один с другим. Перелетевший через сетку мяч игрок может ударить только один раз (не считая второго удара после прикосновения партнера). Стремление игрока направлено не только к тому, чтобы не дать мячу упасть, но и передать его наиболее выгодно своему партнеру.

«**Верхний удар**». Таким термином мы условно будем называть удар по мячу, находящемуся несколько выше головы. При этом ударе пальцы обеих рук направлены вверх. Этот удар является в игре основным. Им можно передать мяч наиболее легко и точно. Рекомендуется в процессе подготовки и на соревнованиях пользоваться этим приемом. В тех случаях, когда это невозможно, надо стараться занять положение, наиболее приближающееся к такому удару. Если мяч находится на уровне головы, то достаточно присесть, и игрок окажется в удобном положении для удара. Если мяч находится на уровне груди, надо для приема встать на одно колено. Если мяч снижается в 1—1,5 м от игрока, следует сделать большой выпад, приближаясь этим к мячу, надо одновременно снизить корпус и руки до такого положения, из которого удобно произвести удар.

«**Нижний удар**». Так называется удар по мячу, находящемуся на высоте корпуса и ниже, при котором пальцы рук направлены вниз. При этом ударе исходные позиции будут следующие: наклон туловища (если мяч летит не очень низко и вблизи игрока), приседание (при низком мяче) и выпад (при низком и далеко летящем мяче). Наиболее трудным приемом при «нижнем ударе» является удар с падением или броском. Этот удар самый неточный, и игрок оказывается в очень невыгодном положении для дальнейшего хода игры; прибегать к нему следует только в самых крайних случаях, когда достать мяч другим способом нельзя.

Удар по мячу одной рукой производится в момент падения, когда другая рука служит опорой, предохраняющей тело от ушиба. Бывают случаи, когда мяч невозможно достать даже с падением. Тогда остается последний прием — падение с броском к мячу. При броске ноги отталкиваются от пола, вследствие чего игрок не только падает, но еще и продвигается в воздухе вперед, чем и достигается прием мяча на более далеком расстоянии.

Удар двумя руками во всех случаях точней, чем одной, поэтому следует стараться бить двумя руками.

«Удар от сетки». Этот удар по технике выполнения наиболее труден. Его можно производить теми способами, которые были описаны, преимущественно двумя руками, а также предплечьем одной согнутой руки. Трудность удара заключается, с одной стороны, в неожиданности, а с другой — в том, что неизвестны сила и направление отскока. При нормально натянутой сетке можно пользоваться следующими указаниями: если мяч попадает в нижнюю часть сетки, то он несколько задерживается, прежде чем отскочить. Этим можно воспользоваться и успеть присесть или опуститься на колено. От середины сетки мяч отскакивает плохо и опускается под острым углом. Если же мяч попал в верхнюю треть сетки, то он почти не отскакивает, а скатывается отвесно вниз.

Лучшее выполнение ударов находится в зависимости от следующих трех моментов:

1. Наблюдение за противником и мячом. Если игрок не следит за игроками и мячом, находящимся на противоположной стороне, то мяч, перелетевший обратно, застает его врасплох и он вряд ли сможет правильно отбить его. Нужно не только все время следить за мячом, но уметь предусмотреть направление, куда мяч может быть послан противником.

2. Позиция. Ударить хорошо можно только при правильной позиции. Следовательно, каждому удару должно предшествовать перемещение для занятия наилучшей позиции. Выбор позиции целиком вытекает из необходимости наблюдения за противником. Достаточно сделать 2—3 шага в сторону, чтобы занять соответствующую позицию для приема. В большинстве случаев при внимательной игре можно с большей или меньшей точностью предусмотреть направление мяча и в соответствии с этим приготовиться к приему.

3. Правильное выполнение удара. Правильный удар зависит от положения рук, пальцев, ног и корпуса. Важно, чтобы игрок как можно меньше напрягался при приеме мяча. Все движения должны быть мягкими, и мяч лучше ударять одними пальцами, без касания ладоней. Выпрямление рук в локтевом суставе (при «верхнем ударе») позволяет как бы сопровождать полет мяча. Этим достигается плавность полета и точность направления. Удар, как правило, не должен быть отрывистым. Исключением являются отдельные случаи приема мяча от нападающего удара и от сетки. Соответствующим наклоном корпуса и согнутыми в коленях ногами достигается более свободное устойчивое положение перед ударом. Выпрямление ног и корпуса с передачей веса тела в направлении полета мяча позволяет усилить

удар и обеспечивает его точность. Сочетание в игре перечисленных трех моментов обеспечивает точность передач, а точная передача является основой волейбола.

НАПАДАЮЩИЙ УДАР, ИЛИ «ГАС»

Значение нападающего удара, или «гаса» (от слова гасить или погасить), определяется самим названием. Этот удар завершает предшествующие передачи, поэтому он должен быть сильным, точным и трудным для приема. Наиболее трудным для приема является гас с почти отвесным падением мяча, поэтому вполне естественно стремление игроков выработать у себя соответствующий удар.

Техническое выполнение удара можно расчленить на три отдельных элемента: 1) прыжок, 2) удар, 3) приземление. Каждый из этих элементов имеет большое значение, поэтому их целесообразно изучать в отдельности. Для выполнения легче гас с места, но он менее агрессивен. Его можно рекомендовать для начинающих: Гас с разбега труднее для выполнения, но зато труднее и для приема. К этому удару следует стремиться. Американские специалисты рекомендуют производить удар открытой ладонью согнутой руки, причем локоть при замахе поднимается выше плеча. Советуют также игрокам высокого роста наносить удар вытянутой рукой, указывая при этом, что сила удара зависит от размаха руки. Положение мяча, в котором лучше всего производить удар, различно для разных игроков и зависит от их конституции, подвижности, прыгучести и т. д. Кроме того в выборе того или иного удара имеют значение соображения тактического порядка.

Приведем несколько примеров: а) для более сильного удара выгоднее бить почти над сеткой, мяч легче направить вниз и сетка не будет мешать проведению удара, такой мяч легче блокировать; б) мяч, пробитый с расстояния в 1—2 м от сетки, менее опасен для противника, но зато его невозможно блокировать; в) если пас дан слишком высоко, то трудно рассчитать момент удара, поскольку мяч при падении ускоряет свой полет; при таком ударе трудно блокировать; г) удар с низкого паса труден тем, что слишком мало времени для подготовки к удару, но он опасен, так как проводится очень быстро. Следовательно, гас может производиться в различных положениях мяча. Во всех случаях имеются положительные и отрицательные моменты.

Гас по восходящему мячу. Одним из наиболее трудных ударов является удар по восходящему мячу, т. е. в тот момент, когда мяч только поднимается над сеткой. Трудность выполнения этого удара заключается в том, что игрок, производя удар, подпрыгивает не в тот момент, когда уже дан пас (при всех прочих ударах поступают именно так), а значительно раньше, почти одновременно с пасом, а удар наносится в момент полета мяча над сеткой. При этом должна быть исключительная сыгранность между пасующим и гасящим. Малейшая неточность паса может совершенно испортить удар. Практика показывает, что многие удары пропадают из-за неточности. Данный вид гаса можно рекомендовать для сыгравшихся и очень подвижных игроков.

Резаный гас. Если мяч ударить по какому-нибудь краю, то он будет сильно вращаться вокруг своей оси. Следствием такого вращения является неожиданный отскок при приеме мяча.

Резаный гас опасен только при известной силе удара, а также если мяч направлен на далекое расстояние от принимающего. Этим ударом целесообразно пользоваться тем игрокам, которые обладают недостаточной прыгучестью и силой удара.

Гас с переводом. Мяч летит не в ту сторону, как можно было предположить по замаху, а в противоположную. Тем самым блокировка при этом гасе почти исключается. Такое изменение в полете мяча достигается поворотом корпуса и резкой работой кисти. Этот гас требует большой резкости выполнения и может быть рекомендован как основной удар, так как он наиболее действенный.

Обманный гас. В момент прыжка меняются руки, и удар производится не той рукой, которая делала замах, а противоположной. Эффективность такого гаса происходит от неожиданности. Удар труден для выполнения и кроме того требует умения владеть обеими руками.

Гас мельницей. Удар наносится почти прямой рукой с круговым движением в плечевом суставе. В силу большой резкости и длины рычага удар получает значительную силу. Недостаток заключается в невозможности (почти) изменить направление полета мяча, что облегчает противнику возможность блокирования. Этот гас может выполняться без большого прыжка в тех случаях, когда пас дан далеко от сетки. Удар рекомендуется для игроков высокого роста.

Игрокам разных стилей и различных конституций присущи разные виды гаса. Но это вовсе не значит, что каждый игрок не может освоить нескольких видов, наоборот, к этому следует стремиться.

РАЗНОВИДНОСТИ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА

Гас является основным видом нападающего удара. Но необходимо обладать и другими способами перевода мяча на сторону противника.

Самым простым нападением является обыкновенный удар двумя руками, подобный передаче на большое расстояние. Его эффективность вытекает из неожиданности и точности. Применяется он в тех случаях, когда мяч находится в неудобном для гаса положении или если противники слишком открыли какую-либо часть площадки. В последнем случае игрок, точно рассчитав силу удара, направляет мяч в незащищенное место.

Удар вверх, или «свеча», производится кулаком одной руки. Этот удар можно использовать только в редких случаях. Игрок, подпрыгивая, делает вид, что собирается погасить, а вместо этого выставляет кулак, ударяя мяч снизу. Этим ударом можно пользоваться также и в тех случаях, когда игрок с трудом дотягивается до мяча. При этом возможно вытянуть сжатые вместе пальцы, чтобы выиграть еще несколько сантиметров расстояния. Удар следует направлять через руки блокирующего на свободное место площадки.

При обманном ударе прыжок и замах такие же, как и при гасе. Удар

заканчивается мягким движением кисти, ударяющей мяч плавно, в нужном направлении. Можно рекомендовать три направления для обманного удара: а) через руки блокирующего, когда недостаточно организована страховка у противника; особенно это выгодно, когда команда противника состоит из 5 чел.; б) в сторону от рук блокирующего чем затрудняется возможность приема мяча блокирующим, так как мяч опускается на землю быстрее последнего. В обоих случаях партнерам трудно принять мяч (но все же возможно). Третье направление — удар непосредственно в руки блокирующему. Прием такого мяча почти невозможен, так как сам блокирующий не имеет права вторично касаться мяча, а другим игрокам он закрывает подступ к мячу. Если мяч ударен мягко в руки блокирующего сверху вниз, то он обычно опускается вертикально, не говоря о том, что зачастую мяч задевает еще и тело игрока.

БЛОКИРОВКА

Блокировка (или, как многие называют, «блок») заключается в подпрыгивании с поднятыми вверх обеими руками. Это основная защита против гаса. Команда без хорошего блока обречена на поражения.

Техника блока чрезвычайно проста, если этот элемент рассматривать изолированно. Трудность не в прыжке, а в выборе места для прыжка и, главное, в определении момента прыжка. Выбор места прыжка определяется характером гаса. То же самое можно сказать и в отношении угла, под которым следует ставить кисти рук. При сильном гасе прыгать можно дальше от сетки (это предохраняет от переноса рук через сетку и переступания средней линии) и кисти ставить почти вертикально. При более слабом гасе лучше приблизить руки к сетке с отведением кистей несколько на себя. Этим предотвращается возможность отражения мяча на сторону блокирующего. Более сложным является определение момента прыжка. Руки должны быть выставлены точно во время гаса. Если бы приходилось все время блокировать одного игрока, то можно было бы легко определить время прыжка. Но вся трудность — в необходимости блокировки игроков с различной техникой удара. Лучше прыгнуть позже, чем раньше. При неудачном блоке партнерам блокирующего легче следить за мячом.

Ошибочно думать, что блокирующий должен прыгать одновременно с гасящим. Гасящий прыгает обычно выше, и при одновременном прыжке блокирующий должен опуститься раньше, чем последует удар. Блокирующий должен начинать прыжок примерно при начале замаха для гаса. Определить более точно момент прыжка трудно. Применяется одновременная блокировка двумя игроками (так называемый «двойной блок»). Трудность заключается в согласовании действий двух игроков; руки обоих игроков должны быть в одной плоскости, и прыжок должен быть сделан одновременно. Применение двойного блока открывает много свободного места на площадке, чем облегчается проведение обманного удара.

2. ТАКТИКА

В отличие от большинства спортивных игр, в волейболе все шесть игроков команды выполняют однородные функции. Поскольку через некоторые промежутки времени игроки меняются местами на площадке, нет узкой специализации. При равной защите преимущества в соревнованиях имеют те команды, у которых сильнее нападение.

РАССТАНОВКА ИГРОКОВ

Сыгранность команды имеет большое значение, поэтому команды должны выступать при такой же точно расстановке, как и на тренировках. Нельзя ставить рядом двух игроков «нападения» или двух игроков «защиты». Это ослабляет команду. Рядом со слабым игроком должен стоять сильный, который в критический момент окажет помощь. При начале игры на четвертом номере обычно должен находиться игрок, сильнейший в нападении. Для максимального использования и сохранения возможно большего времени на подаче должен быть игрок, подающий лучше других. Такое взаимоотношение между нападающими и подающими игроками нужно по возможности поддерживать и в дальнейшем.

ПОДАЧА

Подача в волейболе является не только началом игры, но и тем нападающим ударом, с которого можно сразу получить очко. Прежде всего подача должна быть трудна для противника. Для этого подающему необходимо помнить: 1) направление подачи, 2) способ подачи и 3) учет слабых игроков команды противника.

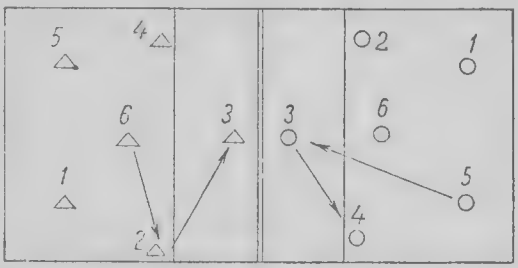
1. Направление подачи. Подавать выгодней на игроков задней линии. Это затрудняет распасовку. Лучше, чтобы мяч перелетал через игрока и чтобы, принимая, ему пришлось отступать. Подающему нужно предвидеть, с какого номера предполагается нападение, и, сообразуясь с этим, подавать в противоположный дальний угол; например, если нападение ведется с 4-го номера, то подавать нужно на 1-й номер, если же нападают со 2-го номера, то подавать на 5-й). Выгодно подавать с таким расчетом, чтобы мяч опускался между двумя игроками. Они оба делают движение к мячу и затем останавливаются, рассчитывая на то, что мяч возьмет партнер. Однако при всех условиях никогда нельзя подавать все время в одно место. Как бы хорошо подача ни выполнялась, к ней приноравливаются. Больше 2—3 раз подавать в одно место не рекомендуется.

2. Способ подачи. Следует подавать несколькими способами. Главное в подаче — это точность, а затем уже сила. Способ подачи в основном зависит от выбора направления. Если подающий стремится ударить на определенного игрока, особенно на заднюю линию, надо подавать снизу. Когда подача производится без выбора направления, следует подавать возможно сильней ударом сверху. В определенных случаях выгодна резаная подача (например на игроков, близко стоящих от боковых линий).

3. Учет слабых игроков противника. Подача на слабого игрока выгодна тем, что он хуже других разыграет мяч. Делая грубую ошибку, слабый игрок может повлиять и на настроение партнеров. Следует помнить, что подача должна быть разнообразной.

ПЕРЕДАЧА МЯЧА (пас)

Цель передачи — подвести мяч ближе к сетке. Лучше всего использовать дозволенные три удара следующим образом: первым ударом нужно ослабить полет мяча, направив его одному из игроков передней линии, на высоте не ниже поднятых рук. Вторым ударом мяч поднять над сеткой и вблизи нее так, чтобы было удобно произвести последний нападающий удар. Направление второго удара зависит от того, кто из игроков будет делать заключительный удар, а высота и расстояние от сетки связаны с особенностями и привычками игрока. Использование трех ударов не является обязательным. Если нападающий удар можно произвести после первого паса, то незачем вводить лишнюю передачу. В отдельных случаях возможно нападать сразу после подачи. Это особенно легко удается при слабой подаче на переднюю линию. Благодаря этому игра делается разнообразной, и появляется возможность получить лишнее очко неожиданным ударом.



198. Передача мяча с задней линии на переднюю для «гаса»

Пасовать с задней линии на переднюю выгодней по косому направлению к тому игроку, который стоит боком или лицом к пасующему. Поскольку нападающий удар в большинстве случаев делается правой рукой, все передачи с задней линии на переднюю должны следовать вправо, а передачи на передней линии—справа налево (например № 5 пасует № 3, а тот—№ 4, или № 6 пасует № 2, а он — № 3) (рис. 198).

Кроме направления имеет значение расстояние, на которое следует передача (длина паса). Чем длиннее пас, тем удобнее подготовиться к приему мяча. Вместе с тем происходит потеря во времени и кроме того короткий пас можно дать точнее. (Если в команде есть левша или игрок, хорошо нападающий со второго номера, то пасовать можно в обратном направлении, т. е. влево с задней линии и слева направо на передней линии.) Следует учитывать и блокировку, передавая мяч для нападающего удара в то место, где его труднее блокировать. В этом отношении выгодно второй пас делать назад через голову, так как противник обычно готовится блокировать того игрока, к которому пасующий стоит лицом.

НАПАДАЮЩИЙ УДАР (гас)

Игрок, производящий нападающий удар, обычно должен предусматривать два момента: выбор наиболее удобной позиции для себя и посылку мяча так, чтобы он был труден для приема противником. Оба эти момента нужно уметь сочетать.

Откуда выгоднее гасить? Это прежде всего определяется техническими возможностями игроков. Но при прочих равных условиях лучше гасить с угла, так как там труднее блокировать и удобнее для выполнения. Направление и способ удара зависят целиком от игры противника. Если удар удался, то его почти невозможно принять. Но часто бывают и неудачи, а именно: а) мяч уходит за границы площадки или попадает в сетку, б) игрока заблокировали, в) мяч попал в противника и был отбит. Поэтому при гасе всегда нужно наблюдать за противником. Если блокировки нет, можно бить сильно; если есть блокировка, то надо бить с переводом или замахнуться одной рукой, а бить другой. Иногда вместо удара рекомендуется перекидывать мяч тихо через руки противника. Лучшей тактикой будет чередование нападающего и обманного ударов. Во всех случаях можно делать удар средней силы на свободное место в сторону от игроков противника, преимущественно в левую.

БЛОКИРОВКА

Блокирует обычно средний игрок передней линии, т. е. 3-й номер. Он должен быть подвижен, все время следить за противником и блокировать не только в середине площадки, но и несколько отходя от нее. Мяч, отскочивший от рук блокирующего, брать очень трудно, так как он отлетает в самых неожиданных направлениях, поэтому блокировать следует только при сильном нападающем ударе. Многие блокируют каждый удар и тем самым затрудняют игру своей команды. Если мяч ударен слабо, его с успехом можно принять. Если же такой мяч блокируется и не задет руками, задние игроки не видят, в какую сторону он летит. Не рекомендуется блокировать, если противник находится в неудобном для удара положении, так как он ударит слабо или будет обманывать. Если же в этом случае игрок блокирует, то он только облегчает игру противнику и мешает своей команде. Иногда бывает выгодно сделать «обманную» блокировку, т. е. поднять руки и присесть, как бы готовясь к прыжку. Нападающий игрок, видя, что готовится блокировка, тихо перекидывает мяч, который прямо и попадает к противнику. Двойной блок необходим при особенно сильном гасе. Однако его следует применять только в крайних случаях, ибо при этом сильно затрудняется страховка. Блокировка не должна быть самоцелью, и ее нужно применять в тех случаях, когда это вызывается необходимостью.

СТРАХОВКА

Под «страховкой» следует понимать такое положение в игре, когда один игрок заменяет другого на оставленном им месте или когда игрок передвигается к сетке для помощи блокирующему или гасящему.

Несмотря на то, что каждый игрок команды в отдельные моменты игры защищает определенный участок площадки, не исключается возможность игры в том месте, где это является необходимым. Наиболее подвижным должен быть средний игрок задней линии, т. е. № 6. Он должен страховать игроков передней линии, и ему же приходится принимать большинство мячей со стороны противника. Естественно, что два крайних игрока средней линии, т. е. № 1 и № 5, должны страховать 6-й номер, иначе получится слишком большой разрыв между передней и задней линиями. Таким образом, получаются как бы три линии в команде: три игрока у сетки, один игрок в 2—3 м от них и, наконец, два игрока сзади на 3 м. Разберем два случая страховки:

а) № 4 номер разбегается для гаса с угла к середине сетки, в результате чего остается большой участок незащищенной площади в левом углу площадки. Почти все игроки должны принимать участие в страховке, передвигаясь следующим образом: № 6 передвигается влево и занимает место № 4, № 1 и № 5 выступают вперед и к середине, прикрывая № 6, № 3 отходит назад, чтобы не мешать гасящему, и страхует его на случай, если мяч будет сблокирован;

б) № 3 блокирует; поскольку вместо гаса может последовать обманный удар, № 6 подходит вперед, а № 4 и № 2 делают шаг к середине, № 1 и № 5 занимают положение такое же, как и в первом случае.

Из приведенных случаев видно, что непосредственное участие в игре принимает только один человек, но все остальные должны быть готовы к игре.

Страховка также нужна в тех случаях, когда мяч летит далеко к задней линии и игрок выбегает для приема мяча за пределы площадки, а также при наличии слабых игроков в команде. Каждый игрок должен предусмотреть возможное направление отскока мяча от рук принимающего партнера и сообразно с этим занимать позицию на площадке.

ОБЩИЕ ЗАМЕЧАНИЯ

Команда, выступающая в соревновании, должна иметь разнообразную тактику. В процессе игры всегда могут встретиться различные неожиданности, в силу которых тактику придется перестраивать. И это сделать легко при разученных комбинациях. Тактическая комбинация может быть общей и частной для отдельных встреч против определенных противников.

Расстановку игроков целесообразно производить в зависимости от расстановки команды противника. Так, например лучший «блокировщик» команды должен находиться у сетки в то время, когда в команде противника у сетки лучший игрок нападения. Никогда не следует умышленно сбавлять темп игры, если имеется большое преимущество в счете. Потерянный темп может больше не вернуться, и из-за этого команда проигрывает. В команде обычно есть игроки посильнее и послабее. От установки команды игра может вестись на всех

игроков одинаково или только на более сильных. Этот момент должен быть точно установлен, иначе в игре возникают недовольство, ухудшение игры, а порой и полный разлад. Если игра ведется на сильных игроков, то их следует целиком использовать на передней линии. Всю распасовку нужно проводить так, чтобы гасить мог сильный игрок. Для более активного участия в игре такие игроки могут дальше оттягиваться от сетки, принимая подачу первыми, а также меняться местами с другими игроками передней линии. Действия каждого игрока должны быть подчинены общим интересам команды. Игрок обязан жертвовать личными интересами ради выгоды команды.

3. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Достижений в игре можно добиться гораздо быстрее, если будет правильная постановка в обучении и тренировке. Ошибки, которые обычно встречаются у начинающих, могут быть легко устранены при соответствующих указаниях руководителя. При начале обучения технические приемы должны быть показаны правильно.

ПОДАЧА

При изучении подачи, как и в дальнейших упражнениях, группа состоит из 12 чел. и в наличии имеются 6 мячей. Группа разбивается на 2 шеренги, находящиеся на расстоянии 10—12 м одна от другой с интервалом в 2—3 м между игроками (рис. 199). Руководитель, находясь с краю между шеренгами, объясняет и показывает способ подачи. Затем начинается разучивание подачи по разделениям в такой последовательности: исходное положение, замах, работа ног и корпуса, подбрасывание мяча и, наконец, подача (без сетки).

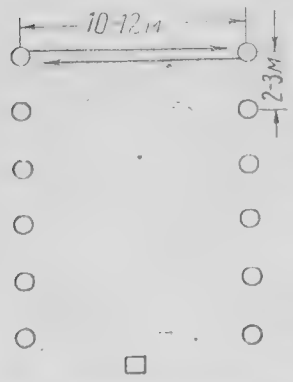


Рис. 199. Расстановка игроков при обучении подаче.

Разучивание подачи без мяча и подкидывание мяча не должны занимать более 4 — 5 мин. Затем следует приступить к удару на партнера. В самом начале руководитель должен внимательно проследить за каждым игроком, чтобы исправить имеющиеся недостатки. Для более тщательного наблюдения вначале можно допустить выполнение удара каждым игроком самостоятельно, что даст возможность обойти всю группу. В дальнейшем следует ввести сигнал для подачи, чем устанавливается порядок. Дальнейшим осложнением является постепенное увеличение расстояния между игроками до 18 м. Наличие сетки в начале обучения нежелательно: она отвлекает игрока. Как только удар осваивается, следует вводить сетку на нормальной площадке. Игроки располагаются за лицевыми линиями, преимущественно с правой стороны, и подача следует уже через сетку. В таком же

построении может быть проведена следующая игра: каждая команда подает по очереди одновременно 6 мячей. Мяч, перелетевший через сетку, не задев ее, и попавший на площадку, дает 1 очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков за определенное время (2—3 мин.) или после 5—6 подач. Дальнейшим осложнением в подаче будут задания на точность, а также изучение различных видов подачи.

При разучивании подачи указанным методом большинство игроков сможет подавать с первого же раза. Но могут оказаться и исключения (особенно в детских и женских группах). Тогда начинают разучивать подачу не из-за лицевой линии, а ближе (например с середины площадки). По мере усвоения удара место подачи следует отодвигать, доводя его до лицевой линии.

ПРИЕМ И ПЕРЕДАЧА МЯЧА

Передачу лучше начинать с изучения «верхнего удара».

После показа и объяснения приема игроки разбиваются по 6 чел. и встают в 2 полукруга, на расстоянии 4—5 м друг от друга. Руководитель находится в середине одного из них (рис. 200). В другом полукруге место руководителя занимает один из игроков. Руководитель передает мяч поочередно каждому игроку, который отбивает его указанным способом обратно.

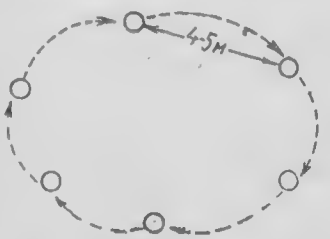


Рис. 200. Расстановка игроков при обучении передаче мяча.

Как только передача наладится, можно провести следующую игру: дается определенное время (2—3 мин.), когда каждая шестерка непрерывно передает мяч. Если совершена ошибка, то игра начинается с провинившегося игрока. Ошибками считаются: падение мяча на землю, захват, двойной удар, удар не в очередь или удар не тем способом, которым было обусловлено. Выигрывает шестерка, сделавшая меньшее количество ошибок.

Дальнейшее изучение верхнего удара происходит в положении приседа и стоя на одном колене. Вначале игроки, принимая высоко летящий мяч, умышленно дают ему снизиться, а затем приседают под мяч или встают на колено. После этого мяч должен передаваться на высоте груди и ниже с тем, чтобы прием без приседа был совсем невозможным.

В том же построении следует изучать «нижний удар». В волейболе никогда не бывает такого положения, чтобы мяч летел точно на игрока. Игрок обычно делает шаг-два в какую-либо сторону, чтобы встать в удобную позицию для удара. Поэтому с первых же уроков нужно давать такие упражнения, которые будут способствовать приобретению быстроты и подвижности. Приведем для примера следующее упражнение: при расстановке, указанной на рис. 201, руководитель дает пас не точно на игрока, а ближе на 1—2 м или в сторону.

Обычной ошибкой начинающих является стремление вытянуть руки, с последующей попыткой достать мяч, вместо того, чтобы сначала сделать выпад (или шаг-два), а затем вытягивать руки. Преждевременно выставленные руки связывают и мешают быстрому передвижению.

В описанных упражнениях имеется определенная последовательность в передачах, при которых игроки заранее могут готовиться к приему мяча. Если же ввести элемент неожиданности, упражнение приобретает еще большую ценность. Для этого нужно посылать мяч к игрокам в разбивку и на разной высоте. Это же упражнение можно провести в виде игры, для чего вводится учет допущенных ошибок за определенный промежуток времени.

Для передачи в косых направлениях можно использовать такие упражнения:

1) Шестерки построены в круг на расстоянии 4—5 м друг от друга (рис. 200). Мяч передается каждым игроком своему соседу,

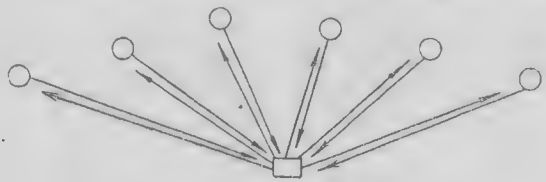


Рис. 201. Расстановка игроков для обучения косым передачам мяча.

сначала в одну сторону, потом в другую, и кроме того направление передач следует изменять по свистку.

2) Если при занятиях есть возможность пользоваться стеной, то игроки, разбившись по парам или тройкам, встают лицом к стене на расстоянии 1 м и на 2 м один от другого (рис. 202). Ударять мяч в стену следует с таким расчетом, чтобы партнеру было удобно его принять. После 2—3 мин. играющие должны меняться сторонами. Введя

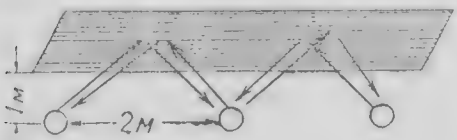


Рис. 202. Обучение косым передачам мяча, отскакивающего от стенки.

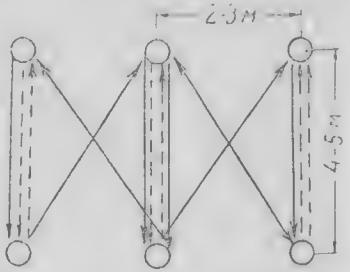


Рис. 203. Расстановка игроков для обучения передачам по заданию.

учет ошибок в тройках за определенный промежуток времени, можно упражнение превратить в игру.

3) Шестерки располагаются по 3 чел. в ряд на расстоянии 2—3 м друг от друга. Расстояние между рядами 4—5 м (рис. 203). Передача мяча проводится с такой установкой: если игрок получил мяч по прямой, передает его по диагонали, и наоборот, если мяч полу-

чен по диагонали, отвечать следует по прямой. После проработки передачи мяча в прямых и косых направлениях и указаний каждому игроку можно давать упражнения в приеме и передаче мяча с разными заданиями в построении по кругу и без участия руководителя.

Наиболее трудно изучить прием низкого мяча, когда обучающемуся приходится падать. Начинающие обычно боятся падать. Особенно боязнь увеличивается, если первые падения были неудачны и сопряжены с болевыми ощущениями. Всего этого можно избежать. Прежде всего игрокам надо показать, что падение безопасно. Под падением понимается переход игрока в упор, лежа за кистями. Первоначально этот переход делается сразу на выставленные вперед руки, а затем в момент падения проделываются добавычные движения, имитирующие отбивание мяча. Для этого падение без приема мяча изучается на гимнастическом мате, борцовском ковре или яме с песком (опилками). Упражнению предшествует детальное объяснение и показ руководителя. Затем руководитель бросает каждому игроку мяч с таким расчетом, чтобы он сумел его отбить при падении. Только после усвоения техники падения можно пробовать этот прием на полу или на земле. Для проработки удобно разбиться на шестерки и использовать построение, указанное на рис. 201. Руководитель кидает мяч сначала последовательно каждому игроку, а затем внезапно любому из них. Важно, чтобы мяч опускался не резко, а медленно, это дает возможность доставать мяч. Учитывая, что при частых падениях начинают болеть кисти и лучезапястные суставы, не следует давать подряд более 4—5 падений и за один урок более 8—10 раз.

Прием мяча от сетки прорабатывается следующим образом. Группа разбивается попарно, и пары встают вдоль сетки с обеих ее сторон. Каждая пара имеет мяч. Один игрок бросает мяч в сетку, а другой стремится его отбить. Потом они меняются ролями. Бросать мяч нужно в различные места сетки (нижний край, середина, верхний край), а также с разной силой. Более сложным будет такое упражнение: игроки парами встают в затылок, лицом к сетке. Задний игрок бросает мяч через голову переднего в сетку, а передний должен мяч отбить. После нескольких бросков игроки меняются местами. Бросать нужно так же, как и в первом случае, в разные места сетки и с разной силой. Прием мяча в таком построении осложнен внезапностью, так как передний игрок не видит замаха, а потому не может определить угол отскока и силу полета мяча. При наличии нескольких снарядов группа разбивается по 2—4 чел. на каждый снаряд. Руководитель объясняет назначение каждого снаряда и дает задание. Через некоторое время должна происходить смена снарядов. Кроме различных упражнений передача мяча может изучаться и во время описываемых ниже подвижных игр.

1. Отбивай мяч. Несколько играющих становятся по кругу на расстоянии 2—3 м один от другого. Входящий находится в центре круга и отбивает мяч по очереди каждому игроку. Игроки возвращают мяч ему обратно.

Игрок, сделавший ошибку, становится водящим, а водящий занимает его место.

2. Воздушный мяч. 5—7 играющих становятся по кругу на расстоянии 3—4 м друг от друга. Один подбрасывает мяч, после чего каждый может бить его в любом направлении. Ошибкой считается: падение мяча на землю, бросок, захват, двойное касание и удар за пределы круга. Выигрывает игрок, сделавший меньше количество ошибок за несколько минут.

3. Мяч в кругу. Расстановка игроков аналогичная, только в центре круга находится водящий. Стоящие по кругу передают мяч ударами рук в любом направлении, а водящий стремится его перехватить. Если мяч упадет на землю, будет захвачен, брошен, ударен дважды одним игроком, выбит за пределы круга или водящий дотронется до него, то провинившийся игрок меняется местом с водящим.

4. Гонка мячей. 10—12 играющих разбиваются на 2 шеренги и встают вдоль сетки (натянутой не ниже 2,4 м) с обеих ее сторон, на расстоянии 3 м от нее (рис. 204). В обеих шеренгах рассчитываются на первых и вторых, причем одноименные номера должны стоять в шахматном порядке. Первые номера обеих шеренг составляют одну команду, а вторые—другую. У крайних игроков обеих команд имеется по мячу. По сигналу руководителя мячи подбрасываются вверх и ударом двух рук перебиваются через сетку своему напротив стоящему партнеру, тот передает сразу же следующему и т. д. После того как мяч дошел к крайнему игроку, передача продолжается в том же порядке в обратную сторону. Выигрывает команда, окончившая гонку мяча первой. Можно условиться передавать мяч не один раз, а несколько. Если во время игры мяч упал, то его следует поднять и продолжать передачу.

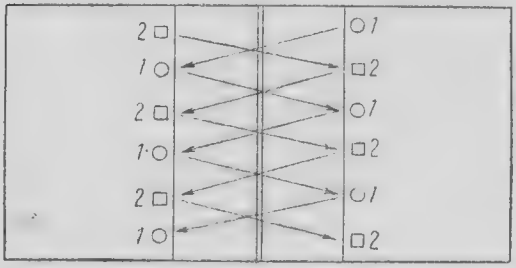


Рис. 204. Расстановка игроков для обучения передачам через сетку по заданию.

НАПАДАЮЩИЙ УДАР И БЛОКИРОВКА

После показа прыжка с имитацией удара руководитель должен просмотреть и поправить каждого занимающегося. Затем прорабатывается удар, сначала стоя на месте (что дает игрокам возможность сосредоточиться целиком на замахе), а потом с прыжком. Данное упражнение удобно прорабатывать в двух шеренгах, разомкнувшись, при одном мяче на двух человек. После нескольких ударов мячи передаются своим соупражняющимся. Мяч следует ударять в землю по возможности вертикально с тем, чтобы он взлетал над игроком. Таким образом можно без перерыва проделать несколько ударов. Следующим упражнением будет удар по подброшенному со стороны мячу. Для этого упражнения можно использовать построение,

указанное на рис. 199. Руководитель бросает мяч каждому поочередно и тут же исправляет недостатки при выполнении удара.

Ниже описано упражнение, которое кроме навыков в гасе приучает к приему. 5 чел. встают по кругу на расстоянии 2—4 м один от другого и посылают мяч над игроком, находящимся в центре (рис. 205). Средний игрок гасит в любую сторону, а стоящие по кругу стремятся не допустить падения мяча на землю. После того как занимающиеся усвоят основу гаса, можно переходить к сетке. Предварительно изучается прыжок с места, причем с обеих сторон сетки может расположиться вся группа. Затем изучается прыжок с разбега, который удобно проводить «живым потоком». Занимающиеся встают в затылок в нескольких метрах от сетки и, поочередно разбегаясь, подпрыгивают, имитируя удар. Особое внимание следует обратить на приземление, так как зачастую переступается средняя линия. В момент прыжка игрок должен повернуться лицом к сетке. Приземляться нужно мягко, на носки, с согнутыми в коленях ногами.

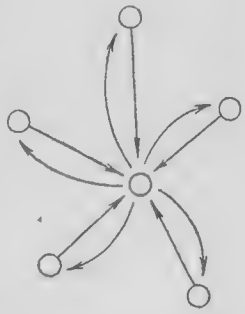


Рис. 205. Расстановка игроков для обучения «гасу».

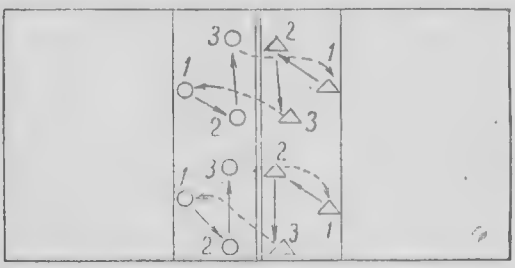


Рис. 206. Расстановка игроков для обучения «гасу» через сетку.

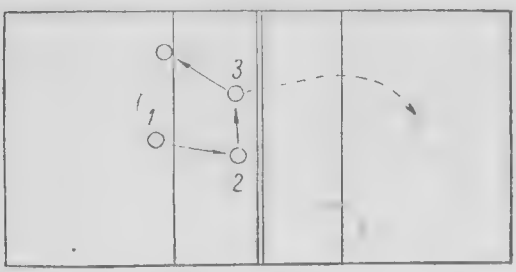


Рис. 207. Расстановка игроков для обучения «гасу» через сетку с разбега.

После этого можно приступать к гасу через сетку, которую для начала можно несколько снизить, чтобы облегчить выполнение удара.

Группа разбивается на тройки и располагается на площадке согласно рис. 206. Мячи находятся у первых номеров, которые, подбросив их над собой, передают вторым номерам, а те — третьим, которые и производят гас. Через несколько ударов между игроками происходит смена в направлении движения часовой стрелки. Гас с разбега проводится так же, но расположение игроков несколько иное (рис. 207). В приведенном выше построении 3-й номер не участвует в подготовке мяча для гаса, поэтому элемент осложняется следующим построением: у сетки встают по 2 чел. (рис. 208). Второй номер подбрасывает мяч и передает первому, тот дает пас

над сеткой, а набежавший второй производит гас. При данном построении одновременно могут заниматься только 8 чел.; следовательно, оставшимся четырем надо дать какое-либо другое задание, которое можно выполнять на свободной части площадки. Через 3—4 мин. игроки должны меняться местами, а также сторонами площадки. Таким же образом могут прорабатываться различные способы гаса. Высоту сетки следует постепенно повышать и через 4—6 занятий доводить до нормы.

Одновременно с гасом можно прорабатывать и блокировку. В этом случае количество мячей уменьшается, так как если с одной стороны площадки производится гас, то с другой блокируют и наоборот. Следовательно, достаточно двух мячей. Постановка блока дает возможность делать обманный удар. Таким образом, между этими тремя элементами — гасом, блоком и обманным ударом — устанавливается определенная связь, которая дает возможность прорабатывать их совместно.

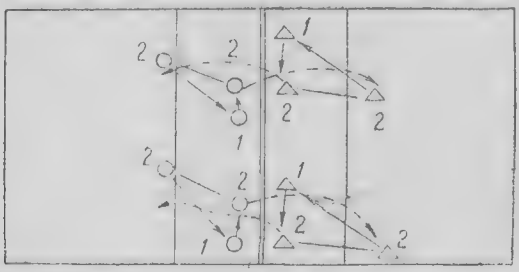


Рис. 208. Расстановка игроков для обучения «гасу» через сетку с разбега.

Остальные виды нападающего удара могут производиться как самостоятельно, так и в сочетании с гасом. Например, при неудавшемся гасе мяч можно возвращать назад к тому игроку, который пасовал, с тем, чтобы он повторил пас, а можно перебивать через сетку одним из обусловленных ударов.

В волейболе существует неразрывная связь между техникой и тактикой игры, поэтому при изучении технических приемов прорабатывается и тактика игры. Ярким примером является изучение гаса у сетки по 3 чел.

ДВУСТОРОННЯЯ ИГРА

Началу игры всегда предшествует расстановка игроков на площадке. С этого и следует начинать. Лучше всего расставить на площадке обе команды так, как они встали бы для игры, указав, что в процессе игры могут быть некоторые отступления от указанной расстановки. Затем нужно провести подряд по 6 смен одновременно в обеих командах для того, чтобы игроки могли внимательно осмотреться. После возвращения в первоначальное положение нужно разобрать действия игроков на разных местах площадки, направление передач мяча и примерную площадь, которую прикрывает каждый из них. Все эти сведения следует давать в общих чертах, не останавливаясь на отдельных частных случаях.

Остановимся на нескольких ошибках начинающих и способах их искоренения. Возможность правильной подачи общеизвестна, поэтому можно установить такие правила: а) если подача произведена неверно, команда, кроме потери подачи, теряет еще очко; б) команда остается без смены до тех пор, пока игрок совершает ошибку при подаче. Возможно применить и оба правила одновременно. Зачастую игроки забывают занять место на площадке после подачи и остаются стоять за лицевой линией. Об этом следует напоминать перед подачей.

В процессе игры встречаются следующие ошибки: 1) мяч перебивается через сетку первым ударом, 2) мяч ударяется одной рукой и 3) игрок ждет, когда мяч подлетит к нему, вместо того чтобы выходить мячу навстречу и занимать удобную позицию. За все эти ошибки можно прибавлять другой команде очки или отдавать подачу. Но в этом есть и некоторый недостаток. У начинающих очень часто бывают остановки. Если же добавить еще несколько правил, прерывающих игру, то игра может вообще не пойти. Поэтому указанный способ может быть применен в тех случаях, когда игра проходит сравнительно оживленно. На первых же порах обучения можно применить штрафные очки, которые засчитываются как лично-командные. Частой ошибкой является излишняя подвижность игроков по всей площадке. Для устранения этого можно рекомендовать, как кратковременную меру, расчерчивать площадку мелом на 6 прямоугольников (рис. 209) и игрокам запрещать выход за пределы своего прямоугольника.

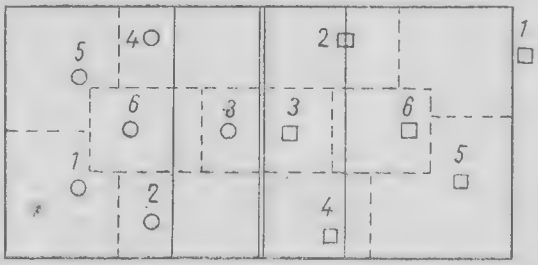


Рис. 209. Разметка площадки для ограничения действий игроков.

В волейболе есть много «неписаных законов», соблюдение которых является совершенно обязательным: а) во всех случаях стараться ударить мяч двумя руками, б) не отбивать мяч через сетку с первого удара, в) если сделана попытка принять мяч, то нужно ее доводить до конца, и т. д. Занимающимся нужно точно разъяснить и показать на примерах необходимость выполнения этих указаний и в процессе обучения напоминать об этом. В группах физических слабо подготовленных (особенно детских и женских) игра вначале может не получаться. В этом случае временно допускаются некоторые изменения в правилах (подача производится не из-за лицевой линии, а с середины площадки; сетка натягивается на 10—20 см ниже).

ПРОРАБОТКА ДОБАВОЧНЫХ ВИДОВ УПРАЖНЕНИЙ

Кроме элементов техники и тактики игры с группой начинающих необходимо проработать ряд добавочных упражнений:

1. Порядковые упражнения. Их назначение—ознакомить занимающихся с

основами построений и перестроений, приучить к правильной осанке и выправке. Содержание: ходьба в различных направлениях, повороты на месте и на ходу, перестроения в 2, 3 и 4 шеренги, размыкания, легкий бег, упражнения на внимание и точность выполнения.

2. Общеразвивающие упражнения. Назначение: укрепить мускулатуру игроков. Содержание: упражнения без снарядов для шеи, рук, туловища и ног. То же — с отягощениями (палки, булавы, гантели, медицинболы). Упражнения на снарядах — шведская скамейка, бум, стенка и др.

3. Упражнения на растяжение и гибкость. Их назначение — увеличить амплитуду движений конечностей и подвижность суставов, сделать тело более гибким и предохранить от повреждений суставы. Содержание: специальные упражнения для укрепления и растяжения пальцев и суставов рук и ног. Приседания и раскачивания в различных положениях туловища, растягивая мышцы и связки до предела.

4. Упражнения в равновесии. Назначение —выработать у занимающихся способность к восстановлению и сохранению равновесия. Содержание: упражнения на различных площадях опоры (на полу, на шведской скамейке, буме), в простом передвижении, а также с различным исходным положением рук и с движениями рук, ног и туловища. Упражнения на сопротивление на полу и на буме.

5. Упражнения для внутренних органов и на выработку прыгучести. Различные виды ходьбы и бега. Разные виды поскоков на месте и с продвижением. Упражнения со скакалкой. Прыжки на месте, на бегу и с доставанием различных предметов.

6. Упражнения на расслабление. В волейболе упражнения на расслабление применимы в отдельных частях урока, после длительного напряжения, а также и во время перерывов на соревнованиях. Расслабления, хотя бы и кратковременные, не должны допускаться в момент игры.

Выработка быстроты реакций

Упражнения без мяча: 1) группе дается задание во время ходьбы по свистку повернуться кругом, остановиться, присесть, подпрыгнуть и т. д.; 2) установить два сигнала, например свисток и хлопок: по одному присесть, а по другому сделать выпад вперед, и т. п.; 3) на ходу, по сигналу руководителя, выполнять имитационные движения.

Упражнения с мячом: 1) в построении по кругу происходит передача мяча; по сигналу руководителя менять направление передачи; 2) в любом построении мяч передается условленным способом, а по сигналу изменить способ передачи; 3) уславливаются о двух и трех сигналах, с соответствующим заданием для каждого сигнала.

Проработка правил игры

Наряду с проработкой техники и тактики игры следует прорабатывать и правила. Их можно прорабатывать двояко: или группа собирается в аудитории и разбирает сразу все правила, или правила разбираются отдельными частями на нескольких уроках, непосредственно на площадке. Второй способ лучше.

Оранизационно-методические указания

В среднем можно рекомендовать продолжительность обучения в 20—30 час. на протяжении 1—$1^1/_2$ месяцев, при двух занятиях в шестидневку. Первые занятия строятся в основном на проработке элементов техники и игровых упражнениях. Игра занимает незначительное место, ибо слабое владение мячом приводит к частым ошибкам. Постепенно, с овладением техникой, игра налаживается и будет занимать большее место в уроке. Ориентировочно можно указать, что в начале обучения игра занимает $^1/_3$—$^1/_4$ времени

каждого урока, а с середины обучения от $^1/_2$ урока и больше. Данное распределение является примерным и от состава группы может изменяться.

Длительность первых уроков равняется 60—70 мин. Постепенно уроки увеличиваются и доводятся до 75—90 мин.

Примерный урок середины обучения на 90 мин.

I часть — 5 мин: 1) построение, 2) ходьба, 3) ходьба на носках с покачиванием на каждой ноге, 4) 5—7 м бег, столько же ходьба — 2 мин.

II часть — 8 мин.: при ходьбе по свистку остановка с выпадом вправо, имитируя прием мяча, затем продолжение движения; по хлопку встать на одно колено с подниманием рук, как бы принимая мяч.

2) Поднимание ног (в положении лежа) или на шведской стенке в положении виса.

3) Ноги расставить и наклониться, опустив руки,— попеременное размахивание руками.

4) Исходное положение — ноги и руки расставлены, наклон корпуса попеременно вправо и влево.

5) Поскоки на месте на двух ногах, постепенно увеличивая высоту (5—6 попыток по нескольку поскоков).

III часть — 7 мин.: 1) Проработка высокой подачи на точность — 7 мин. Игроки одной команды встают за лицевой линией и каждый подает мяч через сетку своему партнеру, который ловит его. Ловящие игроки каждый раз встают в разные места площадки. Игроки обеих команд подают попеременно. Это же упражнение проводится в форме игры: за каждое точное попадание к игроку дается очко. Выигрывают игроки (или команды), набравшие большее количество очков из 5—7 ударов.

2) Проработка передачи 10 мин. По 5 чел. встают по кругу на расстоянии 4—5 м друг от друга с одним игроком в центре. Средний игрок направляет мяч сначала поочередно, а затем внезапно на одного из стоящих в кругу. Тот старается отбежать назад и отбить мяч обратно в центр и снова занимает свое место. Через 2 мин. среднего игрока сменяют.

3) Проработка гаса — 12 мин. Разбившись на тройки, изучается гас у сетки.

4) Двусторонняя игра — 45 мин. Игра разбивается на две части: 1 часть — 20 мин.: подача только ударом сверху, а гас только со второго номера. За нарушение указанных правил мяч передается другой команде. 2 часть — 25 мин.: проводится с минимальным количеством остановок для выработки темпа в игре.

IV часть — 3 мин.

1) Построение.

2) Произвольное дыхательное упражнение.

3) Замечания о проведенном уроке.

4. ТРЕНИРОВКА ИГРОКОВ И КОМАНД

Целью тренировки является исправление недостатков, совершенствование элементов игры, изучение новых, более сложных элементов, сыгранность команды и развитие психо-физических качеств игроков.

ТРЕНИРОВКА ПОДАЧИ

Многие ошибки при подаче происходят из-за неточного подбрасывания мяча перед ударом.

1) Мяч подбрасывается слишком высоко или слишком низко. Если мяч подброшен высоко, то при падении вниз увеличивается скорость, и трудно определить момент, когда следует произвести удар. При низко подброшенном мяче нет времени для замаха.

2) Мяч может быть подброшен не вертикально вверх, а вперед, назад или в сторону. При таком подбрасывании игроку приходится тянуться к мячу, отчего теряется равновесие и подача не получается.

Указанные недостатки могут быть устранены путем упражнения в подбрасывании мяча.

В дальнейшем подачу следует тренировать уже с перебиванием мяча через сетку. Главное внимание в тренировке следует обратить на два момента — на точность и силу. Сила подачи в основном зависит от избранного способа и техники выполнения. Точность же зависит от степени тренированности.

Для выработки точности подачи можно предложить следующие упражнения:

1) игроки одной команды встают в разных местах площадки, за площадью нападения, а по 3 игрока другой команды подают последовательно на каждого из противников;

Рис. 210. Разметка площадки для упражнений в точности подачи.

2) игроки расстанавливаются как бы для игры; задача подающих — послать мяч в заданном направлении между 2 игроками; целесообразно делать по нескольку подач подряд, поэтому в обоих приведенных случаях игроки, на которых направляется подача, поймав мяч, передают его под сеткой обратно; через определенное количество подач команды меняются ролями;

3) на площадке чертятся определенные зоны (рис. 210), в которые нужно попасть; подавать могут по 3 чел. с каждой стороны одновременно; данное упражнение можно проводить также в виде лично-командного соревнования, в котором подсчитывается количество очков, набранное отдельными игроками и всей командой за определенное количество подач; очки присуждаются за попадание в соответствующую зону площадки; ошибка при подаче считается как ноль, но можно ввести и штрафные очки; во всех случаях подачи на точность следует оговаривать способ и силу, так как задача заключается именно в том, чтобы добиться точности в определенном стиле подачи.

Для проверки роста игроков и стимулирования овладением техникой подачи можно проводить нормативы в различные стадии тренировки. Нормативы составляются по типу приведенных выше упражнений и должны включать в себе силу и точность удара, а также способ выполнения. Кроме групповой тренировки может быть и индивидуальная тренировка в подаче самостоятельно или с помощью тренера.

ТРЕНИРОВКА ПРИЕМА И ПЕРЕДАЧИ МЯЧА

Чем выше уровень техники и тактики игры команд, тем сложнее те условия, в которых приходится принимать и передавать мяч. При разработке тренировочных упражнений следует вводить как можно больше элементов неожиданности, а также проводить упражнения не в статическом положении, а в движении. Положительное свойство подобного проведения заключается в том, что кроме непосредственной тренировки в приеме и передаче мяча развивается внимание и быстрота реакции.

Для примера приведем несколько упражнений.

1. Шестерка выстраивается в затылок один другому с интервалом в один шаг, лицом к стене, на расстоянии 2—3 м от нее. Если нет стены, то встает игрок, который и будет отбивать мяч. Передний игрок подбрасывает мяч и ударяет его в стену, после чего отбегает в левую сторону и встает сзади, в затылок. Все остальные делают в это время шаг вперед (рис. 211). Отлетевший от стены мяч отбивается вторым игроком, который также отбегает назад, затем третьим и т. д. Таким образом отбивание мяча происходит непрерывно. Если мяч упал, то очередной игрок его поднимает и упражнение продолжается. Чтобы не закружилась голова, нужно чередовать отбегание в правую и левую стороны. Упражнение можно разнообразить путем увеличения или уменьшения расстояния от стены, а также назначая различную высоту для удара в стену.

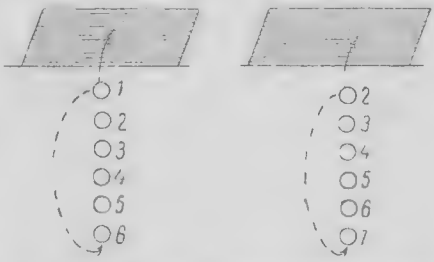


Рис. 211. Расстановка игроков для тренировки у стенки.

2. Группа разбивается на четверки, которые располагаются в четырехугольнике, на расстоянии 3—4 м друг от друга (рис. 212). № 1

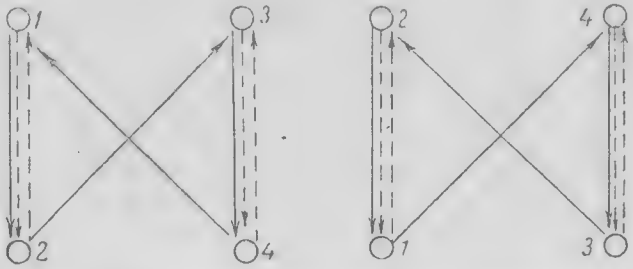


Рис. 212. Расстановка игроков в четырехугольнике.

ударом передает мяч № 2 и бежит на его место. № 2 передает по диагонали № 3 и бежит на место № 1. № 3 передает № 4, бежит на его место, а № 4 передает по диагонали к № 2 и бежит на место № 3. После этого передача проводится в той же последовательности.

Можно изменить направление передач, а следовательно, и направление перебежек, т. е. меняться местами будут не 1 со 2 и 3 с 4, а 1 с 3, 2 с 4. Когда хорошо усвоены перебежки и игроки не сбиваются, можно вводить перемены направлений в перебежках по сигналу. Это заставляет игроков быть внимательными и быстро реагировать на сигнал. Между четверками может проводиться соревнование на лучшее выполнение упражнения, для чего учитывается количество ошибок за определенное время (1—2 мин.). Для ускорения темпа допускается более низкая передача, чем обычно, и это заставляет игроков быстрее передвигаться.

3. Точно по такому же принципу можно проводить упражнение с 6 игроками, когда они располагаются по 3 чел. В данном упражнении изменять направление передач уже нельзя. Кроме того уменьшается нагрузка.

4. 6 игроков встают по кругу, в затылок, с интервалом в 3—4 м. Один из игроков ударяет мяч над собой, после чего все начинают бежать по кругу. К мячу подбегает следующий игрок, ударяет его, потом следующий и т. д. Таким образом, если представить себе, что мяч ударяется точно вверх, а все игроки успевают подбежать, то мяч должен находиться все время в одном месте. Для проверки можно заметить какой-нибудь предмет, около которого производится удар, а в закрытом помещении удобно замечать по какому-либо предмету на потолке. При двух шестерках возможно проводить между ними соревнование на меньшее количество ошибок за 1—2 мин. Упражнение следует проводить в обе стороны, а по мере усвоения изменять направление без остановки по сигналу.

5. Это упражнение можно проводить в таком же построении, как на рис. 201, только здесь мяч будет ударяться не в стену, а вертикально над собой.

6. В построении по кругу передача мяча через голову назад, причем все время происходит продвижение вперед.

7. Игроки разбиваются на пары, и каждая пара занимает место у стены. Один игрок встает лицом к стене на расстоянии 2—3 м от нее, а другой, с мячом в руках, находится сзади него на 1—2 м. Задний игрок бросает мяч в стену, а передний стремится этот мяч принять. Бросать мяч следует с разной силой и под разными углами, а также над головой и сбоку от игрока. Через несколько бросков игроки должны меняться местами.

8. Команды располагаются на площадке как бы для игры. У одного конца сетки на возвышении (судейская вышка) находится тренер. У другого конца, на противоположной стороне площадки, один из игроков. Каждый из них бросает или ударяет мяч через сетку, а все стоящие на площадке стремятся этот мяч принять. Естественно, что направление и силу бросков следует изменять. После каждого броска мяч снова возвращается тренеру. После 3—4 бросков игроки должны передвигаться на одного человека, как в игре.

По примеру приведенных упражнений можно подобрать другие. Кроме групповых упражнений может быть индивидуальная тренировка.

ТРЕНИРОВКА ГАСА, БЛОКИРОВКИ И ТАКТИКИ ИГРЫ

Гас лучше прорабатывать таким способом: на каждой стороне площадки расставляются по 3 чел., которые прорабатывают нужный элемент. В дальнейшем элемент закрепляется в игре. Остальные игроки выполняют то же на второй площадке. В условиях одной площадки они выполняют другое задание, по указанию тренера. Прорабатывая элементы тактики, нужно останавливаться главным образом на тех комбинациях, которые встречаются в игре наиболее часто. Приведем несколько примеров различных комбинаций.

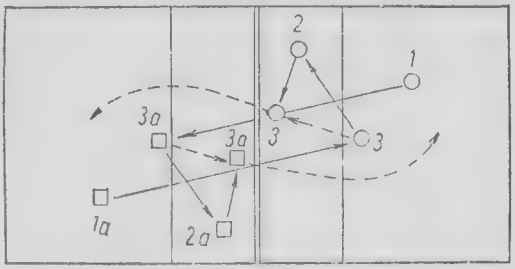


Рис. 213. Расстановка игроков при тренировке «гаса» через сетку.

1) Игроки располагаются по схеме, указанной на рис. 213. № 1а передает мяч через сетку любым способом № 3, который пасует № 2 и, набегая на ответный пас, делает удар. Обе тройки работают одновременно. Игроки № 1 и № 2а начинают с легкой подачи и близкого расстояния, а затем постепенно подачу нужно усиливать и переходить для удара за лицевую линию. Через несколько ударов игроки проводят смену мест.

2) Расположение игроков показано на рис. 214. № 1, получив мяч от № 1а, передает его № 3, который пасует назад через голову, № 4 набегает и гасит.

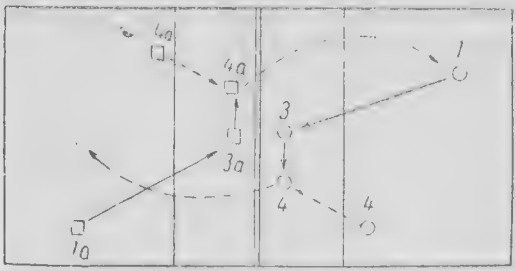


Рис. 214. Расстановка игроков при тренировке «гаса» через сетку.

3) Аналогичная комбинация проводится с другой стороны, когда гасит № 2.

4) Расстановка указана на рис. 215. № 6 получает мяч от № 6а и передает его № 2, № 2 передает № 4, который и гасит.

5) Такая же комбинация возможна в другую сторону, т. е. завершающим будет № 2.

6) Более сложная передача, когда в одной комбинации встречаются два длинных паса. Направление передачи возьмем такое же, как и в предыдущем случае, только начинать будет № 5 к № 2, а тот к № 4, и № 1 к № 4, а тот к № 2. Овладение всеми этими комбинациями дает возможность команде играть более разнообразно, а кроме того Уменье разыгрывать мяч во всех направлениях позволяет больше ис-

пользовать сильного игрока нападения. Есть и еще один момент, который обязывает команды изучать различные комбинации. Бывают такие положения, когда игрок хочет передать мяч в одном направлении, а мяч отлетает в другую сторону. В этом случае может произойти замешательство и потеря мяча. Если же в команде разработаны передачи из всех положений, то игрок никогда не будет застигнут врасплох. При разучивании всех комбинаций следует производить смены как между различными игроками, так и между тройками, если не все тройки работают над одним элементом. Перечисленные комбинации могут выполняться в построении по 6 чел. на площадке.

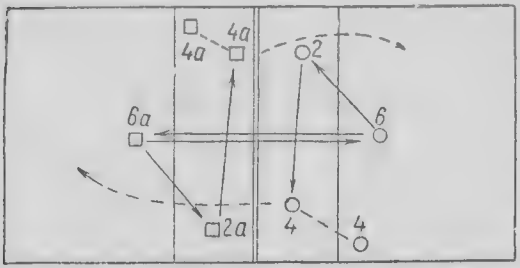


Рис. 215. Расстановка игроков при тренировке «гаса» через сетку.

Во всех случаях тренировки гаса возможно применить блокирование. Для работы нужен один мяч. Гас и блокировки будут следовать с разных сторон площадки. Двойную блокировку нужно тренировать только при построении командами. С введением блока можно тренировать обманный удар, а коль скоро появляется обманный удар, нужно применять страховку. Таким образом, снова подтверждается связь между блокировкой, обманным ударом и страховкой, о которой уже говорилось раньше. В вопросах выбора защиты от гаса и обманного удара в команде должна быть полная ясность, так как беспорядочная беготня, которая встречается в некоторых командах, ничего не дает кроме вреда. Из существующих систем защиты мы рекомендуем систему двух треугольников. Данная расстановка команды является в игре основной, и кроме того такая система дает максимум возможности к приему мяча.

Таким образом, при тренировке команд ной защиты нет надобности перестраивать игроков.

ТРЕНИРОВКА В ДВУСТОРОННЕЙ ИГРЕ

В каждой тренировочной игре перед командами следует ставить определенную задачу, которую всеми силами надо стремиться выполнить. Задания, которые даются отдельным игрокам и целым командам, должны выполняться возможно точнее. Задания могут быть на выполнение отдельных технических приемов (например пасовать только верхним ударом, гасить только с переводом, гасить только левой рукой и т. д.), а также на проработку тактики. Поскольку последнее является особенно важным, мы остановимся на этом более подробно. Рядом добавочных правил можно приучить команды к определенным приемам и необходимой тактике игры. В случае нарушения добавочных правил команда теряет очко или подачу или провинившийся иг-

рок получает штрафное очко. Можно одновременно вводить 2 или 3 добавочных правила, но чаще следует применять по одному правилу.

Вот примерные условия:

1. Часто игроки передают мяч не в том направлении, которое в данный момент является наиболее важным и выгодным, а туда, куда удобнее самому игроку.

Для устранения этого недостатка можно условиться в отношении основных направлений и передачу в несоответствующем направлении засчитывать как ошибку.

2. Если игроки злоупотребляют перебиванием через сетку с первого удара, то можно ввести обязательное перебивание со второго и третьего удара.

3. При затягивании игры ради обязательного использования трех ударов можно установить в определенных случаях перебивание с первого или второго ударов.

4. Может быть установлено направление гаса. Это может быть или определенное место площадки или определенный игрок, на которого должен быть послан мяч. Отклонение от указанных направлений является ошибкой.

5. Для выработки у игроков ориентировки в различных условиях и уменья сыграть тактически правильно можно применить следующий метод. Вводится условие, что определенный игрок своей команды является сильнейшим в нападении. Следовательно, его нужно целиком использовать во время пребывания на передней линии. Для этого все передачи должны быть сделаны с таким расчетом, чтобы сильнейший игрок мог гасить. Таких условных игроков следует менять, чтобы каждый мог на себе испробовать данное условие. Условие можно вводить и в отношении команды противника. По типу описанных добавочных условий можно вводить и другие.

При проработке игры бывает такое положение, когда одни игроки задерживаются у сетки продолжительное время и успевают сделать до десятка нападающих ударов, в то время как другие проходят сетку, ни разу не ударив.

Для некоторого уравнения в этом отношении всех игроков можно ввести смену не после выигрыша подачи, а по прошествии 2—3 мин. при своей подаче.

Если в процессе тренировки оказывается разница в силе команд и одна легко выигрывает у другой, рекомендуется применять гандикап.

Для развития у игроков ориентировки и быстроты реакции рекомендуется применять на тренировках игру „кортенбол". Эта игра проводится так же, как и волейбол, но сетка от верхнего ее края и до пола чем-нибудь завешивается, чтобы игроки одной команды не видели игроков другой команды. Таким образом, при розыгрыше мяча на одной стороне площадки, всем противникам приходится быть готовыми к приему. Если игроки обладают сильным нападающим ударом, то надо или выше поднять сетку или условиться, чтобы гас производился в полсилы.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Практика показывает, что в волейбол играют с перерывами в течение года. Перерывы связаны с организационными моментами (залы используются для других видов), либо основные кадры игроков переключаются на занятия другими играми из-за каникул и т. д. Исходя из этого, тренировка делится на два периода: подготовительный и основной. Подготовительный период длится с начала тренировки и до первых календарных игр. Задачами этого периода являются: общая и специальная психо-физическая подготовка игроков, проработка элементов игры и сыгровка команд. Минимально эта часть тренировки может быть определена в три шестидневки при трех занятиях в шестидневку. С третьей шестидневки взамен одного занятия полезно проводить товарищеское соревнование. Длительность уроков определяется задачами, стоящими перед данным уроком, но в среднем можно рассчитывать на 75—100 мин.

Форма построения урока и его содержание будут сходны с уроком середины обучения, но с увеличением времени на игру[1].

Основной период тренировки продолжается все остальное время, т. е. на протяжении всего календаря и последующих товарищеских соревнований. Этот этап в тренировке значительно больше первого, поэтому и требует к себе большего внимания.

Основным содержанием уроков являются: совершенствование элементов техники (наряду с изучением новых), разработка новых тактических комбинаций, сыгровка команд и разбор проведенных соревнований.

Учитывая, что игроки раз в шестидневку выступают в соревнованиях, тренировки следует проводить два раза, лучше через день. Длительность тренировочного урока 90—100 мин.

Упражнения общеразвивающие и на растяжение вначале должны проводиться для всей группы одинаково. В дальнейшем, по мере изучения игроков, тренер может давать упражнения раздельно, разбив игроков на отдельные группы. Этой разбивкой достигается лучшая физическая подготовка игроков.

Для того чтобы более рационально проводить уроки, рекомендуется в первый и второй тренировочные дни строить их по-разному. В первый день нужно разобрать и обсудить проведенную игру. Кроме того прорабатываются элементы техники, преимущественно индивидуально, и самая игра. Во втором тренировочном уроке, предшествующем соревнованию, основой являются тактические элементы.

Примерный тренировочный урок первого дня на 90—100 мин.

I часть—15—25 мин.:
разбор проведенного соревнования и обсуждение техники и тактики игры отдельных игроков и команды в целом.
II часть—5 мин.:
индивидуальная разминка.

---

[1] Американские тренеры рекомендуют в период подготовки к соревнованиям практиковать бег на носках на дистанцию 400—800 м.

III часть—65 мин.:

1) Проработка элементов техники — 25 мин.; используется имеющееся оборудование. Группа делится на части и распределяется на площадке так, чтобы не мешать друг другу. Одни тренируют подачу, другие пас у стены и т. д.

Через несколько минут происходит смена так, чтобы каждый игрок проработал не меньше 2—3 элементов за урок.

2) Двусторонняя игра—40 мин.; игра проходит под знаком исправления недостатков игроков, выявленных при обсуждении в первой части урока.

IV часть—5 мин.:

1) Построение.

2) Произвольное дыхательное упражнение.

3) Подведение итогов занятия.

Наблюдение за соревнованиями является неотъемлемой частью работы тренера. Все недостатки, выявленные в игре, подлежат исправлению в тренировочных уроках. Однако наблюдения без соответствующей записи недостаточно. Поэтому рекомендуем тренерам вести тщательный учет всех выступлений его команд. В книге «Волейбол» Поташник и Вильрат описан способ графической записи соревнования, который дает общее впечатление от игры. Нижеприведенная таблица позволяет учитывать почти всю игру каждого игрока:

№№ п/п	Фамилия	Игры	Подача	Прием-передача	Пас	Обман	Блок	Примечание
1	Гранатов . . .	1 2 3	13111С1	11Б101	Л1СРБл1	100111	1011	
2	Сизов	1 2 3						
3	Перов	1 2 3						
4	Барс	1 2 3						
5	Заев	1 2 3						
6	Котов	1 2 3						

Условные обозначения:

1 — Прием выполнен правильно
0 — Ошибка
З — За пределы площадки
С — Сетка
Б — Бросок (захват)
Бл — Мяч заблокирован
Р — Рука за сеткой
Л — Переход средней линии

На примере игрока Гранатова можно проследить за участием в игре каждого из команды. Анализ ошибок должен являться тем материалом, на котором строятся тренировочные занятия. Практика работы показывает, что заполнение такой таблицы требует известного навыка и внимательного отношения.

5. ПЛОЩАДКА ДЛЯ ИГРЫ, ИНВЕНТАРЬ И ОБОРУДОВАНИЕ

При устройстве площадок в помещении освещение нужно устраивать так, чтобы оно было достаточным (не менее 50 люкс). Рекомендуется устройство отраженного освещения. Лампочки необходимо предохранять от ударов мячом заградительными сетками.

Выбор места и расположение площадки

Площадка должна быть расположена так, чтобы солнце не мешало занимающимся. Если площадки предполагается использовать в одно время, их лучше расположить параллельно. Расстояние между двумя смежными площадками должно быть не меньше 5—6 м. В остальном площадки должны отвечать установленным гигиеническим требованиям.

Устройство площадки

Предлагаем устраивать глино-песчаную площадку по типу теннисной. На выбранном участке делается выемка в 25—30 см глубиной. Затем дно выравнивается, с учетом ската для стока дождевой воды. Выемка заполняется следующими различными слоями: слой крупного щебня или шлака (10 см). Потом слой в 10 см из мелкого щебня, которым заполняют все отверстия. Для этого поверхность выравнивается, смачивается водой и укатывается катком. Верхний слой, так называемый «рабочий», также в 10 см, состоит из следующей смеси: 30% глины, 60% земли и 10% строительного мусора. Эта смесь заготовляется отдельно и затем наносится ровным слоем, после чего снова производится обильная поливка. Затем площадка укатывается в продольном направлении в течение 2—3 дней и периодически поливается для того, чтобы частицы стройматериала более плотно прилегли друг к другу. Верхний слой посыпается мелким просеянным песком, совершенно без камешков, и площадка снова укатывается. После этого площадка разметается, и весь лишний не приставший к грунту песок удаляется. Далее следует разметка площадки. Размечать площадку лучше всего масляной или клеевой краской в 2 слоя. Первым слоем производится грунтовка и, когда линии высохнут, наносится второй слой. Перед тем как нанести линии, на их месте натягиваются веревки, и это место тщательно прометается щеткой. Площадка, устроенная таким образом, имеет преимущество перед другими. Она быстро просыхает благодаря дренажу и скатам, поверхность ее ровная и упругая, и главное, такая площадка медленно выбивается, что дает возможность проводить ежедневно занятия в течение длительного срока.

Уход за площадкой и ремонт

За площадкой должен вестись ежедневный уход. Рано утром требуется поливка, затем укатка площадки. После этого площадка разметается метлой, а линии—щеткой. В особо жаркую погоду следует производить поливку второй раз в середине дня. Верхний слой песка от трения постепенно превращается в пыль, и ее нужно смести, подсыпать свежий песок, полить и укатать. Линии периодически необходимо возобновлять. Весной площадки ремонтируются следующим образом: верхний слой приподнимается на несколько сантиметров железной лопатой и уравнивается. Там, где имеются выбоины и «рабочий» слой сносился, следует произвести подсыпку, после чего поступают так же, как и при устройстве новой площадки.

Стойки для натягивания сетки

Стойки могут быть деревянные или металлические, стационарные или съемные. Во всех случаях стойки должны отвечать следующим основным требованиям: они должны быть прочны, натягивание сетки и переход от

одной высоты сетки к другой не должны отнимать больше 5—6 мин. и, наконец, конструкция стоек должна обеспечивать возможность натяжки сетки на любой высоте без провисания. Ниже мы даем описание стоек, которые отвечают перечисленным требованиям (рис. 216). Стойки состоят из двух металлических труб. Основная, неподвижная труба, высотой в 2,5 м и диаметром в 6—7 см, врывается в землю. Для прочности основание трубы лучше забетонировать.

В помещении стойки устанавливаются по типу турника, т. е. на основании стойки устраивается маленький шпенек, который вставляется в специальное отверстие в полу, а затем стойки закрепляются двумя оттяжками.

Внешняя, или подвижная, труба высотою в 1,5 м должна свободно двигаться по основной трубе. На подвижной трубе сверху и снизу устраиваются крючки, а через каждые 5 см просверливаются отверстия, так же как и в верхней половине основной трубы. Сетка прицепляется через соединительные муфты к подвижным трубам, затем они поднимаются до нужной высоты и закрепляются металлическими стержнями.

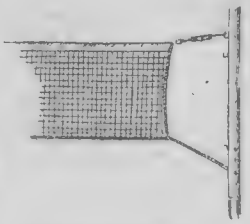


Рис. 216. Стойка для крепления сетки.

Для того чтобы избежать горизонтального смещения между трубами, можно в одной из них, по всей ее длине, сделать выступ, а в другой — паз. Металлический стержень можно прикрепить к подвижной трубе цепочкой и тогда он будет всегда под рукой. Соединительные муфты дают возможность натягивать сетку почти горизонтально, с провисом в несколько миллиметров, что практического значения не имеет.

Сетка

Правилами игры 1938 г. предусматривается трос для сетки. Сетка должна оправдывать свое назначение, и быть прочной. Для этого лучше всего делать сетку из прочного крученого шпагата.

Судейская вышка, измерительная планка и добавочное оборудование

Судейская вышка может быть такой же, как и на теннисных площадках. Вышка делается деревянная, с несколькими ступеньками и удобным сиденьем, на ручках которого находится откидная доска, заменяющая столик. Высота вышки около 2 м.

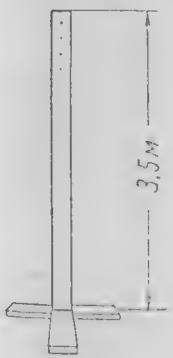


Рис. 217. Стойка для натягивания веревки.

Измерительная планка представляет собой тонкую дощечку шириной в 5 см и 2,5 м длиной. Назначение измерительной планки определять высоту сетки. При обучении и тренировке сетка может натягиваться на различную высоту. Поэтому рекомендуется сделать планку высотой в 2,5 м и разметить ее верхний конец, начиная от 2 м, через каждые 5 см. Наиболее употребительной высотой сетки является: 210 см, 220 см, 225 см, 235 см и 245 см. Эти цифры на планке выделяются более рельефно.

Добавочное оборудование и его применение. 1. Стойки для натягивания веревки (рис. 217). Представляет собой шест высотою в 3,5 м и диаметром в 5,7 см, укрепленный на крестовине. В верхнем конце каждой стойки просверливаются несколько отверстий на расстоянии 20 см одно от другого. Стойки должны быть легкие и удобные для переноски, но в то же врема устойчивые. Между стойками натягивается веревка, и они расставляются на несколько метров. Чтобы веревку было лучше видно, на нее можно подвешивать лист белой бумаги, носовой платок или что-либо другое, заметное.

Через натянутую веревку можно изучать и тренировать высокую передачу. Стойки могут переставляться в различные места площадки.

Стойки для подвесного мяча (рис. 218)

Состоят из шеста, высотою в 3,5—4 м, с кронштейном по метру в обе стороны. На летних площадках стойка вкапывается в землю, в помещении укрепляется на крестовине. На кронштейне прикрепляются два блока, через которые пропускается веревка с привязанным к концу мячом. Мяч следует привязывать за специально сделанную кожаную петлю. В помещении мяч может подвешиваться к потолку, к балкам и т. д. На подвесном мяче можно изучать и тренировать целый ряд элементов:

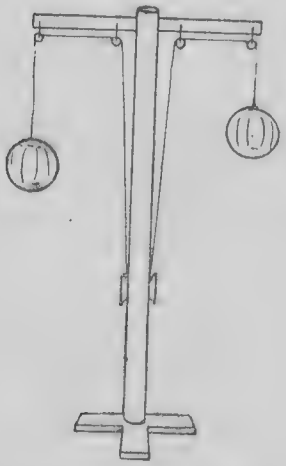


Рис. 218. Стойки для подвесного мяча.

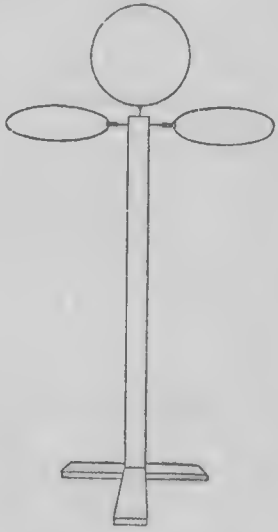


Рис. 219. Стойки с металлическими кольцами.

а) постановку рук и пальцев для удара и для подачи при неподвижном мяче,

б) то же во время движения мяча,

в) прием мяча в приседе, в выпаде и в положении стоя на коленях,

г) изучение гаса и выработка прыжка на мяч (удар следует делать не в полную силу, так как иначе мяч скоро оторвется).

Все эти элементы возможно проделывать благодаря тому, что мяч может быть неподвижен и может раскачиваться или подбиваться. А кроме того мяч может быть подвешен на любой высоте, от 30 см до 3 м. У стойки одновременно могут заниматься 2 человека.

Стойки с металлическими кольцами (рис. 219)

Устройство стойки почти такое же, как и предыдущей, только она более легкая и шест может быть тоньше и не выше 3 м. К концам кронштейнов приделываются по одному кольцу из толстой проволоки (сечением до 1 см), расположенных горизонтально. Диаметр колец 40 см. В верхний конец шеста также вставляется кольцо, но только вертикально. Данный снаряд помогает в выработке точного удара. В кольцо, расположенное гори-

зонтально, мяч должен попасть сверху. В вертикальное кольцо мяч посылается ударом с некоторого расстояния, для чего двое занимающихся встают с обеих сторон. При наличии 3 мячей одновременно могут заниматься 4 чел.

Проволочная рама (рис. 220)

Рама делается из проволоки (сечением до 0,5 см) и имеет то же назначение, что и вышеописанная стойка. Подвешивается рама, как это указано на рисунке, к сетке. Так же можно подвешивать к стенам, деревьям и т. д. Одновременно у рамы могут заниматься один или двое, поэтому желательно для работы иметь не одну, а несколько рам.

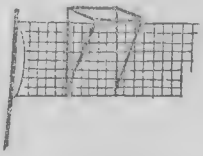


Рис. 220. Проволочная рама для тренировки точной передачи.

Волейбольный мяч

Мяч для соревнований и занятий должен быть по возможности один и тот же, а его вес и размер должны соответствовать правилам игры.

Глава седьмая

РЕГБИ

1. СУЩНОСТЬ ИГРЫ

В регби играют две команды по 15 чел. на травяной площадке размером 144 × 70 м (можно играть и на футбольной площадке). Игра ведется мячом овальной формы. Игроки, перебрасывая мяч друг другу или ударяя его ногами, стремятся забить его в ворота ударом с полулета (хавволлей). Допускается бег с мячом в руках. Очки засчитываются за то, что мяч прижимается к земле за лицевой линией противника (попытка). Выигрывает команда, набравшая большее количество очков за 80 мин. игры.

Регби имеет два существенных отличия от всех других спортивных игр. Во-первых, игра допускается руками и ногами, что расширяет технические возможности. Во-вторых, разрешаются захваты игроков, что требует большой физической силы. Таким образом, исключается возможность игры для женских и детских групп.

Переднюю линию составляют 8 игроков, находящихся на средней черте поперек поля на равном расстоянии один от другого. Эти игроки начинают атаку, разыгрывают мяч, выбрасываемый из-за боковой линии. Но главное их назначение — проводить схватку: 8 игроков обеих команд встают определенным образом друг против друга (см. «Техника игры») и, после вкатывания между ними мяча, стремятся оттеснить друг друга и завладеть мячом (схватка дается за нарушение некоторых правил игры). На несколько метров от передних встают два полузащитника (или половинные). Они связывают две линии команды, вводят мяч в схватку и принимают его из схватки. Кроме того они выполняют функции защиты, перехватывая мяч и задерживая игроков противника. Игроки третьей линии называются трехчетвертными и находятся примерно в 20 м от средней черты. Они должны одинаково хорошо играть и в нападении и в защите. Получив мяч, игрок этой линии стремится прорваться к лицевой линии противника, а освободившись от мяча, должен снова занять место сзади двух передних линий и выполнять роль защитника. Наконец, в последней линии команды находится всего один игрок — задний, или защитник.

На рисунке дана разметка площадки и расстановка игроков (рис. 221).

Рис. 221. Поле для игры.

2. ТЕХНИКА

Техника регби может быть разделена на три части:
1) броски и ловля мяча руками и бег с мячом,
2) удары и ведение мяча ногами,
3) захваты игроков и техника схватки.

ЛОВЛЯ МЯЧА

Ловля мяча затруднена из-за его формы. Правила игры требуют четкой ловли без подбивания мяча вперед. Хорошо разработанная ловля позволяет во-время начинать бег, лучше увертываться от противника и дает другие преимущества. Ловля мяча возможна двумя руками и одной.

При ловле двумя руками высоко летящего мяча игрок поднимает вверх вытянутые руки с расставленными и ненапряженными пальцами. Положение кистей зависит от силы полета мяча. Если мяч летит слабо, то кисти почти параллельны (кроме больших пальцев, концы которых сходятся). Расстояние между руками зависит от того, летит ли мяч вперед острым концом или поперечником; при поперечном положении мяча кисти расставлены значительно шире. Как только мяч коснется кистей, он сжимается пальцами, и руки, сгибаясь в локтях, переводят мяч вниз. При сильном полете мяча кисти развернуты и представляют собой одну плоскость. При первом касании мяча к кистям руки несколько отходят назад, как бы вбирая в себя мяч, чем ослабляется сила полета. Затем пальцы охватывают мяч, после чего он переводится в нужное положение. Если игрок не достает мяч стоя на месте, то следует подпрыгивать вверх (техника же ловли остается прежней).

Под термином «свеча» (рис. 222) понимается полет мяча на большой высоте с последующим его отвесным снижением (или с крутой траекторией). Ловля свечи сложна тем, что мяч обычно летит вращаясь и с большой скоростью. Кроме того для успешной ловли нужна правильная позиция. Для этого следует, не отрывая глаз от летящего мяча, бежать к тому месту, где предполагается его снижение, и затем уже приготовиться к ловле. Корпус следует несколько наклонить вперед, чтобы не было отскока мяча от груди. Руки сгибаются в локтях, под острым углом, причем локти прижимаются к телу и расставлены не шире поперечника мяча, т. е. так, чтобы мяч не мог проскочить. Предплечье и кисти составляют одну прямую (пальцы свободно расставлены) и направлены в сторону мяча. Таким образом, мяч ловится как бы в угол, образованный корпусом и руками. Когда мяч коснется туловища, руки отходят немного назад, и пальцы охватывают его.

Рис. 222. Ловля «свечи».

Мяч может лететь на различном уровне. Отсюда и способы ловли будут различны. Во всех случаях ловли нужно стремиться к тому, чтобы в те моменты, когда мяч не схвачен руками, он задерживался бы корпусом или ногами. Для этого необходимо всегда вставать на пути полета мяча, а не вытягивать рук к мячу, находясь от него в стороне. При полете мяча на высоте от пояса до головы, руки, полусогнутые в локтях, с расслабленными пальцами, выставляются вперед. Основания кистей находятся на таком расстоянии, чтобы не мог пролететь мяч, а пальцы несколько шире.

Положение ног и корпуса будет всегда различным и зависит от того, происходит ли ловля на месте, при ходьбе или на бегу. Если мяч летит без вращения или слабо, то его можно ловить одними руками. Для этого, как только мяч коснется кистей, пальцы сразу сжимаются и руки немного отходят назад, одновременно сгибаясь в локтях. Если же мяч летит сильно или вращается, то после соприкосновения его с кистями руки отходят далеко назад, и мяч прижимается к туловищу, которое подается вперед.

Если мяч летит на высоте от колена до пояса, то при ловле нужно присесть, и руки выставляются, так что пальцы опущены вниз. Когда мяч касается кистей, руки сгибаются, и мяч прижимается к животу.

При полете мяча ниже колена следует опускаться на одно колено, поставив ступню другой ноги вплотную. При таком положении обеспечивается лучший контроль над мячом. Положение рук и последующее их движение такое же, как в предыдущем случае.

Когда мяч катится, нужно нагнуться вперед почти на прямых ногах и коснуться концами пальцев земли. Как только мяч прибли-

зился, пальцы как бы подлезают под него и обхватывают, в то время как туловище резко выпрямляется.

Во всех случаях следует ловить мяч с воздуха, не давая ему касаться земли, так как предугадать направление отскока невозможно.

В отдельных случаях в игре можно применить ловлю мяча одной рукой, особенно когда мяч в стороне. Ловить можно двумя способами. Первый способ — прижимая к туловищу. Рука выставляется навстречу мячу, и, как только он коснется кисти, происходит сгибание в локте до положения, пока мяч не окажется прижатым к туловищу. Второй способ — без прижимания мяча. Рука тоже вытягивается к мячу и в момент соприкосновения с ним, немного сгибаясь в локте, отходит назад в плечевом суставе, как бы продолжая несколько полет мяча.

Последний способ ловли дает большие возможности в смысле владения мячом. Из положения, когда мяч находится на полусогнутой руке, его удобно перевести в любое положение, а также сразу же сделать бросок. Ловля мяча одной и двумя руками может увязываться. Если мяч летит в стороне от игрока или над ним, то можно выставлять к летящему мячу одну руку, но после того, как полет смягчен, выставляется вторая рука, подхватывающая мяч. Во всех случаях ловли важно, чтобы движения рук были мягкими и пальцы не напрягались. Особенное значение это имеет при ловле во время бега навстречу мячу. Если игрок движется в том же направлении, что и мяч, то ловля облегчается, в то время как ловля встречного мяча значительно сложней.

ПЕРЕДАЧА ИЛИ БРОСКИ МЯЧА РУКАМИ

Передача мяча — средство коллективного ведения игры. Допускается передача мяча руками и ногами. Более легкой является передача руками. Она делается двумя и одной рукой, в зависимости от обстоятельств. Предпочтение следует отдать передаче двумя руками, как наиболее точной и облегчающей ловлю мяча. Очень важно бросить мяч так, чтобы он летел без вращения и острием вперед,— это значительно облегчает ловлю. В этом отношении передача двумя руками как раз дает возможность обеспечить более правильный полет мяча. Правилами запрещается передача мяча вперед (т. е. в направлении ворот противной команды). Правда, это не значит, что бросков вперед не бывает, ибо игрок, повернувшись лицом к своим воротам, может бросить мяч вперед. Однако данное направление передач будет встречаться реже, чем передачи в сторону и назад.

Передача двумя руками сбоку. Этот вид передачи мяча является наиболее распространенным. Мяч берется за середину так, чтобы пальцы были вытянуты по его длине, а продольная ось мяча находилась бы параллельно предплечью. Броску предшествует замах руками в сторону и вверх. Если предполагается передача вправо, то замах следует влево вверх (до уровня плеча). Затем руки идут по дуге вниз и вправо. Мяч выпускается из рук на уровне груди. При броске на месте тяжесть тела передается на ту ногу, в сторону которой

следует бросок. Туда же несколько наклоняется и корпус. При передаче на бегу удобнее выпускать мяч также под одноименную ногу. Данная передача наиболее точная и удобная для приема, но возможна только на близкое расстояние. Применяется главным образом на расстояние в пределах 10—12 м и в том случае, если на пути нет игрока другой команды.

Передача двумя руками из-за головы. Мяч берется любым способом (рис. 224). Поднятые вверх руки сгибаются в локтях настолько, пока не окажутся за головой. Перед броском туловище поворачивается в сторону при закрепленных ногах или поворот происходит за счет переступания. Одновременно с поворотом руки выпрямляются и выносятся вперед, выпуская в этот момент мяч. Этот бросок точен, но труднее для приема, чем предыдущий. Применяется при нападении противника или в том случае, когда между бросающим и его партнером находится противник. При этом броске мяч может передаваться с навесной траекторией на 15—20 м.

Рис. 223. Передача мяча сбоку.

Передача двумя руками от груди. Мяч берется любым способом. Положение ног и туловища такое же, как и в предыдущей передаче. Перед броском мяч находится около груди. Вместо замаха приподнимаются локти и кисти поворачиваются тыльной стороной к туловищу. Затем мяч как бы выталкивается резким движением пальцев и выпрямлением рук в локтях. Этот вид передачи применяется на близкое расстояние, 5—8 м. Ценность его заключается в быстроте, а также в том, что передача не требует замаха.

Передача двумя руками снизу. Этот вид передачи следует обычно после того, как мяч поднят с земли (рис. 223). Игрок делает бросок в согнутом положении. Руки выносятся вперед-вверх, почти прямые, с одновременным выпрямлением туловища. Если передача происходит при остановке после бега или с поворотом, то в момент броска корпус подается вперед, а для сохранения равновесия выставляется вперед одна нога. Данная передача применима только на близком расстоянии и в том случае, если поблизости нет противников.

Рис. 224. Передача двумя руками из-за головы.

Передача мяча одной рукой дает возможность послать его на большое расстояние, но должна применяться только в тех случаях, когда передать двумя руками не представляется возможным.

Перед броском мяч держится двумя руками за середину. При замахе мяч остается на ладони одной руки (рис. 225), которая почти вы-

прямляется, затем снова сгибается в локте, мяч проносится около туловища, а пальцы выпрямляются, отчего мяч отделяется от кисти. И замах и бросок должны производиться быстро, иначе мяч не удержится на руке. В направлении броска выставляется нога и следует поворот корпуса, направление передачи будет всегда определяться положением противоположного плеча. Так, при броске правой рукой мяч полетит в направлении левого плеча, и наоборот. Если потребуется бросить мяч правой рукой в направлении своих ворот, то сначала следует повернуться, и когда левое плечо будет обращено к воротам, тогда и делать бросок. Этим способом возможно передать мяч наиболее далеко — до 30 м. При передаче на бегу мяч выпускается в момент выставления разноименной ноги.

Рис. 225. Бросок мяча одной рукой.

Передача от плеча. Мяч держится около плеча до самого последнего момента двумя руками, причем плечо и локоть бросающей руки отводятся назад. Затем делается шаг в ту сторону, куда предполагается бросок, и одновременно опускается рука, поддерживающая мяч, а другая рука выпрямляется, как бы выталкивая его вперед. Этот способ дает возможность послать мяч на большое расстояние. Самая передача происходит так, что мяч при замахе совершенно не отделяется от туловища игрока, таким образом позволяя лучше его контролировать.

Описанные способы передачи мяча не являются исчерпывающими. В зависимости от создавшейся обстановки в игре, а также от личных качеств игроков могут применяться и другие приемы.

БЕГ С МЯЧОМ

Существенное значение имеет в игре умение быстро передвигаться с мячом в руках и поднимать его с земли, не теряя скорости.

Разберем технику выполнения данных элементов.

Рис. 226. Бег с мячом в одной руке.

Бег с мячом в одной руке. Мяч берется в руку (рис. 226) и находится в локтевом сгибе у туловища. Игрок может сравнительно свободно бежать, работая свободной рукой. Данный способ держания мяча применяется, когда игрок стремится прорваться или предполагает пробежать большое расстояние. Недостатком является связанность в передаче мяча.

Бег с мячом в двух руках. При этом способе мяч держится с боков вытянутыми вниз и вперед руками. Руки покачиваются в такт бега с одной стороны к другой. Данный способ имеет то преимущество перед предыдущим, что

Мяч в любой момент может быть передан в сторону или ударен ногой. Зато скорость бега уменьшается, как как заняты обе руки. При перебежке на короткое расстояние или при угрозе нападения противника более применим данный способ держания мяча.

Поднимание мяча на бегу (рис. 227). От скорости, с которой игрок подбегает к лежащему или катящемуся мячу, зачастую зависит успех всего соревнования. В то же время боязнь выронить или не успеть поднять мяч приводит к тому, что большинство игроков замедляет бег перед мячом. Поэтому овладение техникой поднимания мяча в быстром беге имеет существенное значение для игроков. Подбегая к мячу, игрок должен рассчитать свои шаги так, чтобы ступня левой ноги оказалась впереди мяча и на одном уровне с ним. Тяжесть тела передается на левую ногу, согнутую в колене, туловище наклоняется вперед, а правая нога остается сзади. Кисть правой руки подводится под мяч, приподымая его с земли, а левая рука накладывается сверху, после чего мяч, зажатый двумя руками, поднимается и игрок, выпрямившись, продолжает бег.

Рис. 227. Поднимание мяча на бегу.

ЛОЖНЫЕ БРОСКИ И ФИНТЫ

Ложные броски и финты, т. е. обманные движения корпусом, дают возможность разнообразить игру и повышают возможность прорывов. Ложная передача заключается в том, что игрок делает замах для броска, а мяч из рук не выпускает. Применима такая передача в тех случаях, когда рядом с игроком, владеющим мячом, бежит его партнер. Игрок делает замах, как бы передавая мяч партнеру, противник, бросаясь в сторону предполагаемой передачи, дает возможность игроку с мячом продолжать свой бег. Ложная передача возможна и одной рукой. В этом случае после соответствующего замаха свободная рука подхватывает мяч, препятствуя его вылету. Финты имеют то же самое назначение. Игрок, наклоняя корпус в правую сторону и выставляя в сторону правую ногу, делает вид, что собирается свернуть вправо. Когда противник отклоняется в ту же сторону, игрок резко изменяет направление и, отклоняясь влево, пробегает мимо противника, который не в состоянии так быстро переменить своего положения.

УДАРЫ НОГАМИ И ВЕДЕНИЕ МЯЧА

В регби имеется большое разнообразие в отношении игры ногами. Играющий как бы сочетает в себе двух футболистов — вратаря и нападающего. Это объясняется тем, что регбисту приходится бить мяч различными способами: с земли, с воздуха, по подброшенному руками мячу. Можно назвать следующие способы ударов:

1) удар по лежащему на земле или катящемуся мячу;
2) удар по подброшенному руками мячу;
3) удар с полулета (хавволлей);

4) удар при начале игры;
5) удар при выигранной попытке;
6) удар коленом;
7) ведение мяча (дриблинг).

Удар по лежащему на земле или катящемуся мячу. Есть несколько способов для удара в таком положении: удары носком, подъемом, внутренней и наружной стороной ступни. Ступня бьющей ноги должна прикладываться возможно большей своей поверхностью к мячу, а также к его середине. Опорная же нога должна находиться в непосредственной близости от мяча. Удар с земли применяется в тех случаях, когда игрок не может поднять мяча руками из-за близости противника. Если игрок находится вблизи лицевой линии противника, то удар не должен быть сильным и дается внутренней стороной ступни. При желании ударить на большое расстояние (от своих ворот) удар дается носком или подъемом. Ударять катящийся мяч возможно указанными выше способами.

Удар по подброшенному руками мячу. Этот удар может быть с места и с разбега. И в том, как и в другом случае мяч держится с боков двумя руками, которые, вытягиваясь вперед-вверх, выпускают мяч. Одновременно с этим бьющая нога выносится вперед. Нужно рассчитать движения так, чтобы мяч попал точно на подъем вытянутой ступни. Перед ударом корпус немного наклоняется вперед, а в момент удара отходит назад. При ударе на бегу мяч выбрасывается немного вперед, что облегчает расчет момента удара. Удар может быть не только вперед, но и в сторону. Небольшое изменение в направлении полета мяча достигается поворотом ступни в момент удара. Если требуется удар в сторону, то мяч подбрасывается не против игрока, а немного в сторону, так же как и нога следует в косом направлении, как бы пересекая направление движения игрока.

Удар с рук применяется для передачи на большое расстояние для того, чтобы отбить мяч возможно дальше от своих ворот или для выигрыша расстояния путем выбивания мяча вперед и за боковую линию. В отдельных случаях возможны удары по летящему мячу. Техника такого удара будет сходна с только что описанной, с той разницей, что мяч летит быстрее, поэтому сложнее определить момент удара и положение ступни.

Удар с полулета (хавволлей). При этом ударе мяч держится двумя руками, так чтобы при своем падении он опускался острием вниз. Удар легче делать с места, но чаще приходится на бегу. Игрок вытягивает руки вперед и выпускает мяч, одновремнно делая замах ногой. В момент касания мяча земли наносится удар носком или подъемом. Наиболее точным будет удар, если он сделан в момент начала отскока мяча от земли. Практически очень трудно уловить этот момент, и обычно удар запаздывает или происходит несколько раньше, отчего страдает точность.

Данный удар является единственным, с которого возможно забить мяч в ворота, поэтому он требует к себе особого внимания. Кроме того с полулета бьют штрафные.

Начальный удар. Этот удар встречается сравнительно редко,

всего несколько раз за соревнование. Мяч устанавливается в центре поля в специально устроенной ямке. Правила требуют, чтобы мяч ударялся на расстояние не ближе 10 м от центра. В то же время игрокам невыгодно бить мяч слишком далеко, так как вследствие этого мяч переходит целиком к другой команде. Учитывая эти два момента, следует удар производить так: мяч устанавливается в ямку острием с наклоном к бьющему игроку. Удар наносится под нижнюю часть мяча носком с таким расчетом, чтобы, не залетая слишком далеко, он поднялся возможно выше. Такой удар дает возможность бьющему игроку и его партнерам успеть прибежать к месту приземления мяча, а следовательно, принять участие в дальнейшем ходе игры.

Удар при выигранной попытке (рис. 228). Этот удар производится с помощью партнера. Игрок берет мяч двумя руками с острых концов и ложится на живот, упираясь локтями в землю. Мяч держится в это время на весу. Другой же игрок в это время разбегается для удара. Непосредственно перед ударом мяч опускается на землю и придерживается одной рукой сверху. В момент нанесения удара рука отнимается. По условиям игры отпадает возможность ставить мяч на землю заблаговременно, так как противники имеют право выбегать из-за лицевой линии в момент соприкосновения мяча с землей, поэтому между двумя игроками, участвующими в этом ударе, необходима полная согласованность. Важно, чтобы мяч ставился так, как это удобно для бьющего. Для этого он перед ударом может подойти и указать, как ставить мяч. Положение мяча будет зависеть от расстояния до ворот, которое в различных случаях будет разным. Чем больше отдаляется от ворот место удара, тем больший наклон вперед имеет мяч, и наоборот, при ударе против ворот мяч немного наклоняется в сторону игрока.

Рис. 228. Удар при выигранной попытке.

Удар коленом. Этот удар применяется в следующих случаях. Когда на прорвавшегося с мячом в руках игрока нападает противник и есть угроза, что он захватит игрока с мячом. Если есть поблизости партнеры, которым можно передать мяч, то это следует использовать, но может оказаться и так, что близко никого нет, тогда возможен удар коленом через игрока. Производится этот удар следующим образом: игрок, имеющий мяч, двигается с большой скоростью, и, когда до противника остается 2 — 3 м, он вытягивает вперед руки, выпускает мяч, который тут же ударяет коленом вверх и вперед. Удар должен быть рассчитан так, чтобы игрок, успев обежать противника, сумел поймать падающий мяч и продолжать с ним движение. Сам по себе удар коленом не труден, но сочетать этот удар с обвод-

кой противника очень трудно, так как при слабом ударе мяч перехватят, а при сильном он может попасть к другому игроку. Поэтому изучение этого удара нужно проводить в таких же условиях, как это встречается в игре.

Дриблинг. Ведение мяча — один из наиболее трудных элементов техники (рис. 229). Это объясняется прежде всего формой мяча. После каждого прикосновения к мячу он отлетает в самых различных направлениях. Последовательными ударами ног мяч продвигается вперед; ударять мяч удобнее внутренними сторонами ступней, но вполне естественно, что возможно ударять и другими частями ступни, а также голенью, коленом и бедром. В некоторых случаях мяч подскакивает, поэтому игрок должен быть все время готов ударить его любой частью ноги. При ведении нужно соблюдать два условия: удары должны наноситься не сильно, чтобы мяч не отлетал далеко и сохранялась прямолинейность движений. Всякое отклонение в сторону может окончиться потерей мяча. В ведении участвуют обе ноги. Ввиду указанных трудностей ведение мяча одним игроком применяется сравнительно редко, а чаще происходит групповое ведение. В этом случае игрока с мячом окружают с боков и сзади еще несколько человек. Преимущество группового ведения, во-первых, в том, что противнику труднее перехватить мяч, находящийся в ногах нескольких игроков, и во-вторых, если мяч потерян одним игроком, то он тут же подхватывается партнерами. В последнем случае игрок, упустивший мяч, должен освободить дорогу своим партнерам, подхватившим его, чтобы не мешать и не оказаться в положении «вне игры». Для этого он сворачивает резко в сторону и присоединяется к группе в том месте, где это целесообразно. Завершением ведения мяча является удавшаяся попытка, а в случае нападения противников — перевод мяча в руки, для чего используется подскок мяча.

Рис. 229. Ведение мяча ногами (дриблинг).

Самым легким приемом прекращения дриблинга является отбивание мяча ногой. Но это возможно только в тех случаях, когда мяч отпущен на несколько шагов от группы ведущих. Более сложным является остановка в том случае, когда мяч находится у самых ног игроков. Здесь единственным эффективным приемом будет бросок на мяч. Падать следует к земле боком, а спиной по отношению к противнику, одновременно захватывая мяч. Ни в коем случае нельзя падать головой вперед во избежание травм.

ЗАХВАТЫ И ОТРАЖЕНИЯ ИГРОКОВ

Эти приемы свойственны только регби. Захваты и отражения игроков требуют от участников быстроты, смелости и физической силы. Наряду с владением мячом эти элементы составляют основу игры.

Целью захвата является стремление играющих остановить продвижение противника с последующим отбиранием мяча. Захваты могут быть в разных положениях, различными способами и с разных сторон, но в основном они состоят из высокого и низкого захватов.

Высокий захват — захват от пояса и выше. Захватывать игрока можно спереди, сзади и сбоку, в зависимости от обстоятельств. Кроме того игрок может быть захвачен за туловище на высоте пояса, груди и, наконец, за голову. Лучшим способом высокого захвата будет такой, когда игрок захвачен вместе с руками. Кроме захвата игрока нужно стремиться овладеть мячом или хотя бы помешать его передаче. Если игрок захвачен, но все же передает мяч своему партнеру, то такой захват менее эффективен, чем захват, при котором игрок роняет мяч. Захватить игрока за туловище вместе с руками можно и в том случае, если он бежит прямо на защитника или с небольшим отклонением в сторону. В этом случае защитник определяет расстояние, на которое он подпустит противника, и в нужный момент, немного присев, делает прыжок навстречу игроку, толкая его плечом и одновременно стараясь обхватить за туловище вместе с руками. Не следует бежать навстречу противнику, так как это облегчает ему возможность увернуться или уйти, сделав финт. Но в то же время неподвижное стояние также нецелесообразно. Лучше всего, если защитник будет переступать, что дает возможность быстрее сделать прыжок, а кроме того подобное поведение вводит в заблуждение нападающего игрока.

Рис. 230. Захват противника за плечи.

Если игрока с мячом догоняют сзади или выбегают к нему наперерез, то его можно захватить следующими двумя способами:

1) При непосредственной близости к игроку следует ухватить его за плечи, стараясь одновременно наложить руку на мяч и как бы вспрыгнуть ему на спину или повиснуть на нем (рис. 230). При большой физической силе игрока, владеющего мячом, он даже при таком захвате может продолжать движение.

Рис. 231. Захват противника за нижнюю часть туловища.

2) В случаях, когда защитник не может догнать противника для захвата предыдущим способом и между игроками расстояние в 1—$1\frac{1}{2}$ м, следует применить захват за нижнюю часть туловища, примерно на высоте пояса. Для этого защитник, точно рассчитав свое движение, делает прыжок вперед с вытянутыми руками и обхватывает противника за туловище у пояса. Голова и плечо при этом захвате прижимаются к игроку (рис. 231).

Этот захват, как правило, прерывает движение противника, но последний все же имеет возможность при падении успеть передать мяч.

Низким захватом называется захват ниже пояса, т. е. за ноги. Этот захват связан с неизбежным падением обоих игроков и, следовательно, лишает возможности защитника овладеть мячом. Существует два приема низкого захвата: за бедра и за голени. Захват за бедра по технике выполнения несколько напоминает захват за нижнюю часть туловища, но применяется чаще в тех случаях, когда защитник выбегает наперерез нападающему. Когда оба игрока окажутся примерно на одном уровне, защитник, отталкиваясь одной ногой, бросается на противника с таким расчетом, чтобы его плечо оказалось прижатым к бедру противника, и одновременно обхватывает его ноги. Если движение рассчитано верно, то противник будет сбит и выпустит мяч. Если же произойдет хотя бы малейшее запоздание, то руки соскользнут, и противник сможет продолжать движение вперед. Поэтому лучше начинать бросок несколько раньше, чтобы не пропустить нужный момент.

Рис. 232. Захват за одну ногу.

Наиболее эффектным является захват за ноги ниже колен. Он применяется в тех случаях, когда защитник догоняет противника и, не добегая до него $2 — 2^1/_2$ м, делает бросок вперед, стараясь обхватить одновременно обе ноги. Надежнее, конечно, когда плечо защитника, так же как и в предыдущем случае, прилегает к ноге противника. Но возможны и такие случаи, когда удается охватить только одну ногу, тогда следует голову поворачивать в сторону для избежания удара ногой (рис. 232). Если этот захват проведен удачно, то он и красив и полезен, так как захваченный игрок, стараясь смягчить свое падение, редко успевает передать мяч своим партнерам.

Этот же захват может быть применен и в других случаях. Бывает так, что защитник при попытке захватить противника за туловище не удерживает его и как бы соскальзывает вниз. Тогда последним средством для его удержания будет захват за ногу.

Отражение противника. Самый лучший способ избежать захватов противника — это своевременная передача мяча. Но в отдельных случаях по ходу игры может случиться так, что мяч отдать некому или есть надежда, обойдя одного противника, выиграть попытку. В таких случаях игроку приходится целиком полагаться на свою быстроту, ловкость и умение отразить (оттолкнуть) противника свободной рукой. Отражение допускается только открытой ладонью и толкать можно игрока в туловище, а не в лицо. Техника толчка чрезвычайно проста.

Когда защитник приблизится, нужно резко выставить в его направ-

лении руку и толкнуть в плечо или грудь, используя его как опору, чтобы легче было уйти. Вся трудность отражения заключается в выборе момента для толчка. Прежде всего, нападающий игрок должен освободить руку для отражения, поэтому мяч нужно на бегу переложить в другую руку. Руку для толчка нужно выставлять только в момент начала захвата, т. е. когда защитник уже вытянул руки, причем это движение руки должно быть очень резким (рис. 233). При слишком раннем выставлении руки, так же и в тех случаях, когда рука осталась вытянутой после толчка, защитник имеет возможность захватить руку. При попытке низкого захвата толчок следует наносить в сторону, в то же время стараясь сделать резкий прыжок в сторону, чтобы убрать ноги. При изучении этого приема следует помнить, что отражение не должно быть грубым или опасным.

Рис. 233. Отражение противника.

СХВАТКА

Схваткой называется такой технический прием, когда по нескольку игроков обеих команд стараются завладеть мячом. Дается схватка за нарушение правил игры, причем вводит мяч в схватку игрок из команды, противоположной той, которая совершила ошибку. Сообразно тактике игры команды, а также психо-физической особенности игроков, схватка может строиться различно не только в каждой команде, но и по-разному у одной команды, в зависимости от обстоятельств игры.

Как правило, схватку образуют 8 игроков передней линии, вставая в 3 ряда. Передний ряд состоит из 3-х игроков. Средний игрок опирается обеими руками на плечи крайних, а те в свою очередь обхватывают его за туловище, затем все трое нагибаются. Второй ряд состоит из 2-х игроков, которые, обхватив друг друга за туловище, нагибаются вперед, просовывая головы между игроками переднего ряда, и упираются в них плечами. Свободной рукой каждый из них обхватывает переднего крайнего партнера. Последний ряд составляют 3 игрока, которые как бы вклиниваются во второй ряд — средний между двумя, обхватив их обеими руками, а крайние с боков держат своего среднего. Другая команда встает навстречу подобным же образом, а мяч вкатывается по земле между передними рядами обеих команд. Каждая команда стремится оттеснить противников, чтобы овладеть мячом или последовательными ударами выкатить мяч из схватки назад. Исходя из сказанного, можно сделать вывод, что роль и обязанности не всех игроков одинаковы. Крайние игроки переднего ряда должны быть одного роста и веса, их роль—производить только нажим, так как правила запрещают им касаться мяча. Средний игрок, наоборот, желателен легкого веса, проворный и гибкий. У него две обязанности: путем максимального наклона воспрепятствовать наклону противников

и быстро передать мяч ногами назад. Для свободы действия он может поднимать обе ноги, повиснув на крайних игроках. Мяч может ударяться пяткой, а также возможно зажать его двумя ногами и выкинуть назад.

Игроки второй линии предпочтительнее высокие и сильные. Их роль — препятствовать напору противников, одновременно оказывая действительную поддержку передней линии. Одна нога каждого из них находится под тем плечом, которое производит нажим. Для лучшей опоры им не рекомендуется отрывать ноги от земли, поэтому им нужно не играть мячом, а лишь следить за тем, чтобы не препятствовать его продвижению к третьему ряду.

Третий ряд составляют также плотные игроки, основной обязанностью которых является напор на передний ряд. Кроме того они менее связаны друг с другом и видят направление мяча, в котором он выходит из схватки. Это обязывает их при первой возможности покинуть схватку и включиться в дальнейший ход игры. Уровень техники схватки определяется быстротой построения и слаженностью действий. Если схватка хорошо построена и действия всех игроков слиты воедино, то противник быстро оттесняется и мяч легко достается полузащитникам, которые начинают нападение. При медленном же напоре, когда мяч застревает в схватке, игрокам и второго и третьего рядов приходится помогать ногами в его продвижении, а это уже ослабляет напор всей схватки. Кроме того при не одновременном действии нарушается равновесие, что также ослабляет напор в схватке. Схватка может состоять не из 8 игроков, а меньше (вплоть до 3-х), поэтому и построение будет меняться в зависимости от количества игроков.

3. ТАКТИКА

Основные указания по тактике игры сводятся к следующему. Переднюю линию команды составляют 8 игроков нападения (игроки схватки), на которых лежит вся тяжесть борьбы на протяжении 80 мин. соревнования. Они должны одинаково играть и в нападении и в защите. Кроме того они составляют схватку, на что тратится масса энергии. Вполне понятно, что это должны быть преимущественно рослые и сильные игроки со значительным весом. Вторую линию составляют два игрока полузащиты, которые делятся на полузащитника у схватки и полузащитника прорыва. Эти игроки, находясь обычно у мяча, где бы он ни был, имеют возможность лучше других наблюдать и оценить игру, а поэтому они являются ведущими в команде. Игрок у схватки должен оправдать свое название, т. е. он находится всегда при схватке, вводя в нее мяч, а также получая его из схватки. В зависимости от сложившейся обстановки он при получении мяча из схватки может начать сам нападение, ударить мяч ногой, передать мяч любому из своих партнеров и т. д. На его же обязанности лежит выбрасывание мяча из-за боковой линии. Таким образом, от его быстроты, сообразительности и знания игры зависит большая доля успеха команды.

Игрок прорыва, находясь несколько в стороне от схватки, имеет большие возможности для прорыва, т. е. попытки пробежать с мячом

к воротам противника, поэтому ему чаще других передают мячи, вышедшие из схватки. Он должен хорошо бить мяч с полулета, так как часто оказывается вблизи ворот. Оба игрока полузащиты являются одновременно и второй линией защиты, а также связывающим звеном между двумя линиями.

Весьма важным является согласованность действий между этими двумя игроками, основными качествами которых будут: подвижность, быстрота реакции и высокая техника владения мячом.

Третью линию команды составляют 4 игрока, названные трехчетвертными нападения. На первый взгляд может показаться странным, что игроки, называемые нападающими, находятся в третьей линии команды. По существу же именно эти игроки осуществляют основное нападение, получив мяч от полузащитников, и добиваются выигрышных очков. Трехчетвертные делятся на двух внутренних и двух крайних. Внутренние игроки по своим функциям похожи на полузащитников прорыва и должны обладать теми же качествами. Получив мяч, они стремятся пройти с ним как можно дальше. Крайние трехчетвертные являются завершающими большинство атак. Это должны быть самые быстрые игроки команды. Они следят за своими внутренними партнерами, порой перебегают сзади них на другую сторону и, получив мяч преимущественно на краю, продолжают нападение.

Если крайнему трехчетвертному угрожает захват, то он может ударом ноги передать мяч поперек поля другому крайнему. Такой передачей достигается перевод игры с одного края на другой, что дает возможность прорваться в том месте, где сконцентрировано меньше противников. Между всеми 4 игроками этой линии необходима согласованность действия, и если один из них получил мяч, то остальным следует тут же оказать поддержку. Оказавшись без мяча или в тех случаях, когда нападают противники, трехчетвертные сразу же занимают место в третьей линии команды, выполняя роль защитников.

В последней линии команды находится всего один игрок — это защитник. Его роль — препятствовать противникам пересекать лицевую линию. Это должен быть быстрый, сильный и решительный игрок. От его хладнокровия и умения распознавать действия нападающих часто зависит результат игры. Ему нужно точно владеть всеми приемами захвата игроков и умением бить мяч ногой на большое расстояние.

Вполне естественно, что как между игроками в каждой линии, так и между линиями команды должна поддерживаться тесная связь и каждый игрок должен быть готовым заменить своего партнера.

Тактика игры команды зависить от многих причин. Тактика не может быть застывшей и в зависимости от условий должна меняться.

1. Физическая и техническая подготовка игроков. Этот фактор является основным, определяющим систему игры команды. Чем лучше игроки подготовлены и чем они более техничны, тем больше можно разнообразить игру и сделать ее более агрессивной. Если, например, в команде большинство игроков владеет хорошо ногами, то, очевидно, атаки будут строиться путем ведения мяча. Если же

команда хорошо играет руками или в команде особенно сильной является линия трехчетвертных, игроки которой обладают быстрым бегом, то игра будет вестись преимущественно руками.

2. Тактика игры противника. Каждая команда должна иметь разработанную тактику. Эта тактика не будет всегда одинакова и в первую очередь изменяется от сил противника и от того, какой способ ведения игры он применяет. Зачастую по ходу игры команде придется перестраивать свою тактику, а порой изменять и расстановку игроков в зависимости от действий противников.

3. Влияние внешних условий. К таким условиям относятся: состояние грунта, положение солнца, направление и скорость ветра и т. п. Из подобных условий очень важное значение имеет сухая или сырая погода. В сырую погоду мяч намокает и делается тяжелым, отчего точность передачи руками и особенно ловля страдают. В этом случае особое значение приобретает игра ногами. И, наоборот, в сухую погоду игра преимущественно ведется руками. Этими же условиями объясняется разница в игре английских и французских команд. В Англии, где часты туманы и дожди, привыкли к сырому мячу, а потому больше играют ногами. Во Франции же, наоборот, площадки сухие, а потому играют преимущественно руками.

Виды нападения

При индивидуальной атаке вся игра строится на одного наиболее сильного игрока. Ему в определенные моменты игры передается мяч, с которым он стремится прорваться, используя при этом бег зигзагами, петлями и по прямой и применяя финты и обманные броски.

При коллективной атаке нападают несколько игроков. Наиболее распространенной формой построения при коллективном нападении будет уступ, т. е. когда один игрок находится в нескольких метрах по горизонтали и в 2—3 м вглубину от другого. Чередуя передачу мяча с перебежками, игроки успешно продвигаются к намеченной цели. Возможны и другие способы построения при коллективном нападении, но суть их всегда сводится к тому же: расставить игроков наиболее рационально для скорейшего доведения мяча до зачетного поля. Наиболее целесообразной является комбинированная атака, при которой сочетаются оба предыдущих вида.

ОСНОВЫ ТАКТИКИ

1. Нападать с мячом легче краями, чем серединой поля, где концентрируется большинство игроков; поэтому мяч нужно передавать чаще от середины к боковым линиям, а не наоборот. Особенно это относится к своей стороне площадки.

2. От точной передачи мяча зачастую зависит результат всего соревнования, поэтому рекомендуем придерживаться следующих указаний: а) Игрок, бегущий с мячом, будет, естественно, привлекать к себе противников, которые постараются его захватить. Очень важно передать мяч до момента захвата. С другой стороны, слишком рано

передавать мяч также не следует. Следовательно, игрок во время бега должен иметь в поле зрения своих партнеров, которым возможно передать мяч, а также рассчитать самый момент передачи, который зависит от ряда причин; главным образом следует учитывать, что, оттянув на себя противника, игрок, владеющий мячом, подпускает его на расстояние до 3—4 м и тогда передает мяч; б) передать мяч нужно не ради передачи, а только в случае необходимости; когда есть возможность прорыва, игрок должен эту возможность использовать; в) передавать мяч лучше определенному игроку, а не группе, так как в последнем случае, надеясь один на другого, игроки могут упустить мяч; г) передавать есть смысл только тому игроку, который находится в лучшем положении, чем тот, у которого мяч.

3. Передача мяча в пределах своей 22-метровой линии чрезвычайно опасна. Малейшая неточность приводит к тому, что мяч может попасть к противникам, которые имеют возможность добиться попытки. Поэтому лучше всего мяч или вести ногами, или выбивать его за боковую линию.

4. Удар ногой следует рассчитывать так, чтобы бегущий успевал прибежать к месту падения мяча раньше противника. Это важно потому, что остальные игроки в большинстве случаев не имеют права касаться мяча.

ТАКТИКА ОТДЕЛЬНЫХ МОМЕНТОВ

Для начала игры можно рекомендовать два варианта: далекий удар и близкий удар. Далекий удар выгоднее в сырую погоду. В этом случае 4—5 игроков встают от бьющего с той стороны, в которую предполагается удар. Мяч посылается возможно дальше, и вслед за ударом выбегают игроки, стремясь возможно скорее оказаться около мяча. Остальные игроки нападения располагаются вблизи боковых линий, готовые задержать бегущего с мячом противника.

Ударом на далекое расстояние достигается некоторая замедленность нападения противника. Если мяч попадает к игрокам задних линий, то вся восьмерка нападения будет вне игры. Поэтому они не могут принять участие в игре до тех пор, пока мяч не окажется на одной с ними линии. Недостатком этого начала игры является потеря мяча, т. е. то, что мяч сразу же попадает к противникам.

Второй способ начального удара на близкое расстояние применим при сухой погоде. Расстановка будет уже несколько иной. Все игроки нападения, кроме бьющего, концентрируются в направлении удара. Удар наносится с таким расчетом, чтобы мяч поднялся возможно выше, не пролетая в то же время большого расстояния вперед. Такой удар позволяет всем нападающим игрокам прибежать к мячу в момент его падения, а следовательно, и завладеть им, что дает возможность начать атаку. Опасность данного удара заключается в том, что мяч может попасть сразу к нападающему противнику, который и окажется в выгодных условиях.

Для вбрасывания мяча нужна специальная подготовка. Кроме того необходима сыгранность между бросающим и принимающими игро-

ками. Рекомендуется вбрасывание производить всегда одному и тому же игроку. В большинстве спортивных игр выход мяча за боковые линии площадки — явление случайное, т. е. мяч редко выбивается с умыслом. В регби же выбивание за боковую линию есть один из тактических приемов, который применяется довольно часто. Смысл выбивания заключается в том, чтобы выиграть расстояние. Если игрок не может сам бежать с мячом и ему некуда его передать, то он стремится выбить мяч за боковую линию и как можно дальше от себя.

Таким образом, у команды, игрок который забил мяч, остается возможность снова им завладеть. Если же мяч попадает к другой команде, то все же остается выигрыш в расстоянии, которое иногда доходит до 25—30 м.

Правила игры ограничивают действия вбрасывающего. Мяч должен вбрасываться обязательно перпендикулярно боковой линии, а это обусловливает и расстановку команд. Очень важно соблюдать такой принцип: если мяч вбрасывает партнер, то нужно стремиться оторваться от противников так, чтобы стоять отдельно, и наоборот, если мяч вносит противник, то необходимо «закрыть» хотя бы одного игрока команды. От соблюдения этого совета зависит возможность получения мяча при вбрасывании.

В зависимости от места вбрасывания мяча будет зависеть расстановка команд. При вбрасывании вблизи своей лицевой линии вся восьмерка нападения группируется вместе, прикрывая подход к зачетному полю. Если мяч удалось захватить нападению команды, у лицевой линии которой вбрасывался мяч, то можно начать групповое ведение или мяч отбивается ногой возможно дальше. Если же мяч вбрасывается у лицевой линии противника, то игроки нападения растягиваются возможно шире поперек поля, с тем чтобы быстро перевести мяч на противоположную сторону от места вбрасывания, где легче провести атаку.

ТАКТИКА СХВАТКИ

Одним из основных моментов регби, как по своей значимости, так и по количеству повторений, является схватка. Поэтому чрезвычайно важно разработать схватку и с технической стороны и со стороны тактики. Кроме игроков, непосредственно участвующих в схватке, очень важно, чтобы остальные игроки команды распределялись на площадке с учетом возможности начать нападение или остановить атаку противника.

Очень важно, чтобы игроки, участвующие в схватке, могли принять участие в игре сразу же, как только мяч вышел из схватки. Для этого необходимо все время следить за мячом. В лучшем положении находятся крайние игроки третьей линии. Находясь снаружи, они видят мяч, когда он выходит из схватки, и кроме того они менее связаны с другими игроками, а поэтому могут сразу отделяться от схватки и принимать участие в дальнейшем розыгрыше мяча.

Иногда бывает выгодно не просто оттеснить противника, а повернуть схватку в обратную сторону,— этот прием известен под названием

«повернутой схватки». Применяется повернутая схватка главным образом вблизи своей лицевой линии, когда есть угроза, что противники могут завладеть мячом и последующей атакой добиться попытки. Заключается эта схватка в следующем: один из флангов схватки (какой именно, должно быть известно заранее) нажимает сильно вперед, в то время как противоположный фланг поддается напору противника. Средние игроки 1-й и 3-й линий связывают своих фланговых, не давая схватке разойтись. Мяч в это время следует удерживать внутри схватки, не давая ему выкатиться. Если этот прием проведен удачно, то схватка повернется как бы вокруг вертикальной оси на 180°. Когда поворот закончен, следует нажимать вперед, выкатывая мяч. Этим способом достигается замедленное нападение противника, который оказывается сзади мяча и не может препятствовать началу атаки. Мяч, вышедший из схватки, можно начать вести группой или отбить вперед ударом ноги. Как в том, так и другом случаях достигается цель, т. е. мяч переводится от лицевой линии.

В отдельных случаях применяется схватка из 7 игроков, тогда она состоит из 2-х рядов: переднего — в 3 чел. и заднего — в 4 чел. При таком построении облегчается прохождение мяча через схватку, и если 7-й игрок действует энергично, то недостающий игрок возмещается быстротой выхода мяча к своим полузащитникам.

4. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ

ОБУЧЕНИЕ

Длительность обучения зависит от многих причин. При условии физически достаточно подготовленной группы, наличия площадки и инвентаря при 2-х занятиях в шестидневку через 1,5—2 мес. занимающиеся войдут в состав соревнующихся команд.

Численность группы не должна превышать 30 чел. При большем количестве затрудняется наблюдение за игроками. Для изучения и проработки отдельных элементов игры группа делится на несколько подгрупп, по 4—8 чел. в каждой. Руководитель объясняет изучаемый прием с последующей или одновременной его демонстрацией, затем распределяет всех занимающихся на площадке, после чего начинается проработка.

Руководитель обходит каждую подгруппу и делает соответствующие указания и поправки. Некоторые элементы, как, например, передачу, ловлю и др., можно прорабатывать и в другом построении. Группа делится на 2 шеренги, которые встают на некотором расстоянии одна от другой (расстояние будет зависеть от характера элемента), и мячи передаются броском или ударом от одной шеренги к другой. При данном построении легче наблюдать за всей группой, но некоторая скученность иногда стесняет игроков. Многие элементы возможно проводить игровым методом, а также следует давать подвижные игры,— все это оживляет уроки. Ниже даются несколько примеров подвижных игр.

При проработке элементов техники следует соблюдать постепенный

переход от простого к сложному. Для этого вначале элемент изучается на месте, потом сразбега или на бегу и затем в сочетании с партнерами. В подборе элементов сохраняется тот же принцип, главное внимание при этом необходимо обращать на правильность и точность выполнения.

Наряду с практическими занятиями должны вестись и теоретические занятия по изучению правил, тактики игры, приемов самомассажа и др.

Первые несколько занятий следует проводить без игры. Основным материалом для уроков будет физическая подготовка игроков, изучение элементов техники и тактики игры и подвижные игры с мячом. Длительность урока начинается от 70 мин. и постепенно увеличивается до 90 мин.

Проработка элементов техники и тактики продолжается, причем последние будут преобладать. В то же время несколько уменьшаются по времени первые две части урока. К этому моменту игроки уже закрепляются по местам в команде, поэтому элементы тактики можно проводить с учетом специализации. Бо́льшую часть времени урока занимает игра, к проведению которой и нужно отнестись особенно внимательно. Игра на учебном занятии отличается от соревнования, поэтому все ошибки по технике и тактике игры, которые у начинающих часто встречаются, нужно исправлять на месте. Особенно важно пресекать всякие попытки грубой игры. Перед каждым уроком требуется ставить определенные задачи, которые необходимо выполнять. Если в уроке намечено прорабатывать 4 элемента, но какой-либо из них трудно дается, то лучше потратить на него больше времени и все же добиться определенных результатов, перенеся на следующее занятие другой элемент, чем выполнять кое-как все 4 элемента, соблюдая формальную сторону урока.

В процессе изучения игры у отдельных игроков могут встретиться ошибки по технике и тактике игры, которые часто повторяются. Бывает так, что несмотря на ряд указаний эти ошибки не исправляются; тогда возможно применить метод ограничений в игре для отдельных игроков или всей команды. Ограничения могут касаться в равной степени как техники, так и тактики игры. Приведем несколько примеров: 1) игрок плохо бьет с рук,— разрешается передавать мяч только ударом с рук; 2) игрок злоупотребляет передачей мяча одной рукой, отчего страдает точность,— можно передавать только двумя руками; 3) полузащитник отстает от нападающих, поэтому им приходится передавать мяч на далекое расстояние трехчетвертным,— передавать мяч можно только полузащитнику; 4) игрок долго задерживает мяч,— с мячом можно бежать не больше 7—10 м, и т. п. Таких примеров можно привести много. Все ограничения или дополнительные правила направлены к одной цели: приучить к правильному выполнению того или иного приема.

Виды наказания за нарушение указанных добавочных правил могут быть такие: 1) схватка на месте ошибки, 2) штрафной удар против игрока провинившейся команды, 3) схватка на 10—14 м от места ошибки в сторону провинившейся команды и т. п. Такие виды

наказания применимы в тех случаях, когда ошибки встречаются редко. Если же ошибки часты, то от большого количества остановок теряется интерес к игре. Тогда можно рекомендовать ввести штрафные очки, которые засчитываются провинившимся игрокам или команде без остановок игры. В конце урока подсчитывается количество штрафных очков и, таким образом, наряду с общепринятым учетом очков, можно ввести суммарный учет, т. е. штрафные очки вычитаются из выигранных, и полученная разность является окончательным результатом.

Для выявления степени подготовленности игроков и наглядности их роста рекомендуется проводить нормативы по элементам техники игры.

ТРЕНИРОВКА ИГРОКОВ И КОМАНД

Тренировка рассчитана на игроков, физически достаточно подготовленных и участвовавших в соревнованиях. Тренировка состоит из двух периодов: подготовительного и основного. Подготовительный период длится до момента календарных соревнований. Основной же период продолжается до конца сезона.

Подготовительный период может начаться сразу на площадке, а может и значительно раньше, примерно за 1—2 мес. до выхода на поле. Для более полного освещения вопроса тренировки мы начнем с предсезонной подготовки, которая проводится в помещении.

Своевременная подготовка команд, начатая задолго до начала сезона еще в зале, дает возможность игрокам быстро войти в в форму.

При наличии зала, допускающего работу с мячом, тренировочные уроки будут охватывать следующие разделы: а) упражнения общеразвивающие; б) упражнения на выработку качеств, необходимых игрокам: быстрота реакции, выносливость и т. п.; в) тренировка элементов техники игры — преимущественно ловля и передача мяча руками, схватка, ведение ногами, работа с подвесным мячом и т. д.[1]; г) тренировка элементов тактики игры: вбрасывание мяча из-за боковой линии, разучивание комбинаций между игроками различных линий в команде и т. д.; д) игры и игровые упражнения.

Занятия должны проводиться не реже 2-х раз в шестидневку. При первой возможности выхода на прогулки (по условиям погоды) таковые должны проводиться как 3-й тренировочный день. В прогулку включается ходьба с различными осложнениями, английский шаг, короткие рывки, поскоки и т. д. Длительность прогулки—до часа. В отдельных случаях может применяться кросс или кросс с ходьбой до 7—8 км.

Занятия в зале продолжаются до тех пор, пока не представится возможность выйти на площадку. Для средней полосы РСФСР это

---

[1] При наличии большого зала и возможности некоторого его приспособления, например подвески заградительной сетки у одной из стен, возможно расширить круг тренируемых элементов техники за счет ударов ногами.

обычно бывает со 2-й половины апреля. Данный отрезок времени, т. е. с момента выхода на площадку и до начала календаря, может быть различной длительности и зависит от организаций, проводящих соревнования. С выходом на площадку продолжается физическая подготовка игроков, но в основном прорабатываются элементы игры и происходят тренировки по командам. После нескольких тренировок рекомендуется начать товарищеские встречи, на которых проверяются новые игроки, составы команд, подготовленность игроков и т. д. Если начало календаря задерживается, то целесообразно не реже раза в шестидневку проводить товарищескую встречу. Построение и содержание уроков будет примерно такое же, как в конце обучения. На этом заканчивается подготовительный период.

Тренировка в основной период имеет следующие задачи: 1) поддержание на известном уровне достигнутых результатов в овладении элементами игры; 2) совершенствование техники и изучение новых приемов; 3) командная сыгровка; 4) подготовка к определенным первенствам или к встречам с определенными командами.

Выполнение поставленных задач достигается систематической работой с игроками и командами.

Занятия лучше проводить через день, два раза в шестидневку, оставляя один день для соревнований.

Содержание уроков будет различно: в первый тренировочный день (после соревнования) происходит разбор проведенной игры, затем идет индивидуальная или групповая проработка элементов техники, и в заключение проводится двусторонняя игра, на которую затрачивается не более 30—40% времени урока. Задачей в игре на данном уроке является применение и закрепление проработанных элементов техники. Таким образом, темой уроков в первые дни тренировки можно назвать технику игры. Во вторые же дни тренировки темой будет являться тактика игры. Это не значит, что в отдельных уроках нельзя перемежать эти два основные момента, но все же определенная установка должна быть соблюдена. Материалом 2-го дня будет проработка элементов тактики игры.

В каждый урок можно ставить разные комбинации, которые следует закреплять в самой игре. В некоторых случаях допустимо проводить только игру, тогда урок, по существу, будет состоять из одного отдела. С окончанием календаря обычно кончается и тренировка, и наступает перерыв на несколько месяцев.

5. ИНВЕНТАРЬ И ОБОРУДОВАНИЕ

1. Площадка для игры. Площадка для регби почти такая же, как и для футбола. Регби проводится на футбольных полях, но, поскольку игра может происходить и за лицевыми линиями, необходимо озаботиться, чтобы места для прыжков или какие-либо другие препятствия были приведены в состояние, обеспечивающее нормальную работу по регби. Для регби пригодно только травяное поле.

2. Ворота. Кроме основных ворот нужно иметь еще 2—3 ворот для тренировочной работы. Ворота для тренировочных занятий могут заменяться стойками с натянутыми между ними веревками на высоте 3 м от земли.

3. **Ящик с песком и опилками.** Ящик делается размером 3 × 4 м и высотой в 15—20 см. Он врывается в землю и вровень с поверхностью засыпается смесью из песка с опилками. Вместо ящика могут использоваться маты. Все виды падения изучаются первоначально на мягком грунте.

4. **Чучело человека.** Чучело делается из плотной материи или кожи и набивается войлоком. Подвешивается оно через блок к кронштейну, укрепленному на стойке. На таком снаряде изучаются различные виды захватов игроков.

5. **Препятствия для обводки.** Препятствия могут быть сделаны в виде стоек, легко переносимых, или флажков с древками, высотою не ниже 1,5 м. Эти препятствия служат для обводки, а также между ними происходит передача мяча ногами и руками.

6. **Личный инвентарь.** Инвентарь регбиста аналогичен футбольному, который достаточно известен, поэтому мы не будем его описывать. Некоторое исключение составляет футболка. Для предохранения от ушибов при падениях на плечах и локтях футболка утолщается.

7. **Мяч для игры** должен соответствовать правилам. При накачивании мячей следует следить за тем, чтобы оба острия мяча были так же упруги, как и середина. Для этого надо употреблять не круглую камеру, а продолговатую, такую, как в боксерских грушах.

Покрышку время от времени необходимо смазывать каким-либо животным жиром.

Глава восьмая

БЕЙСБОЛ

1. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ ОБ ИГРЕ

ОПИСАНИЕ ИГРЫ

Игра ведется между двумя командами по 9 чел. каждая и происходит на поле, внутри которого чертится квадрат со стороной в 27,3 м. На четырех углах этого квадрата находятся базы, являющиеся основными игровыми точками. Игроки одной команды называются «защищающиеся» (ловящие) и располагаются около баз и в других местах площадки. Игроки другой команды, «нападающие» (бьющие), должны находиться на специальной скамейке в 15 м от одной из сторон малого квадрата.

По сигналу судьи первый игрок нападающей команды встает с битой в руках у базы-«дома» и старается отбить мяч, брошенный ему из середины квадрата игроком защищающейся команды. Если ему это удалось, то, оставив биту, он перебегает на первую базу. Его цель — пробежать все три базы и вернуться к базе-«дому». Это называется полной перебежкой, за что его команда получает одно очко. Поэтому, если мяч отбит далеко, он должен стараться пробежать возможно больше баз. Задача игроков защищающейся команды — поймать мяч и не выпуская его из рук, «запятнать» бегущего игрока или с мячом в руках занять базу раньше, чем это успеет противник. В этом случае игрок нападающей команды временно выходит из игры. Когда три игрока нападающей команды выведены из игры, команды меняются местами.

Игра продолжается 9 очередей, т. е. каждая команда должна быть девять раз нападающей и девять раз защищающейся. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков за девять очередей.

ХАРАКТЕРИСТИКА И ЗНАЧЕНИЕ БЕЙСБОЛА

Бейсбол имеет сложную технику и тактику. Наряду со специализацией игроков в зависимости от места в команде всем участникам приходится выполнять одни и те же функции; поэтому каждый член команды должен быть хорошо и разносторонне подготовлен.

С точки зрения техники игра распадается на две совершенно различные части. Первая часть — игроки одной команды по очереди производят удар битой, после чего совершают перебежки; вторая часть — игроки другой команды бросают и ловят мяч в различных положениях.

Игра состоит из бросков, ловли, бега, прыжков и ударов битой. Все перечисленные элементы требуют от занимающихся быстроты, ловкости и хорошей координации движений. Последний момент особенно важен, ибо элементы техники зачастую связаны с тактикой игры. Поэтому очень важно не только хорошо поймать мяч, но в момент ловли занять удобную позицию для броска, предвидя, куда должен быть сделан этот бросок.

В отличие от многих спортивных игр, в бейсболе не все участники заняты одновременно. Так, например из нападающей команды (т. е. производящей удары битой) начинает игру только один. После его удара и перехода на положение «перебегающего» для удара выходит следующий игрок, затем третий и, наконец, четвертый. Таким образом, из девяти участников нападающей команды одновременно в игре могут находиться максимум четыре игрока: один бьющий и трое на базах. Игроки, дожидающиеся очереди на удар, а также совершившие полную перебежку, находятся на специально отведенной скамейке, в спокойной обстановке и имеют возможность отдохнуть, получить нужные советы и т. д.

Психо-физическая подготовка игроков имеет большое значение для достижения результатов в соревнованиях, и в то же время игра развивает много жизненно-необходимых психо-физических качеств. Резкие старты, бег на короткие дистанции от 30 до 100 м и прыжки являются сильным физическим упражнением, развивающим и укрепляющим мышцы ног и корпуса. Большая работа приходится на долю сердечно-сосудистой системы и легких. Наличие таких элементов, как удары битой, броски и ловля мяча, служит отправными моментами для развития мышц рук и туловища. Таким образом, бейсбол является ценным физическим упражнением, дающим сравнительно равномерную нагрузку почти на все группы мышц и внутренние органы.

Не менее важное значение имеет развитие моральных качеств игроков. Прежде всего — это быстрый расчет и решительность: игрок должен совершенно точно рассчитать все свои действия, в доли секунды составить план и затем решительно его выполнить (например перебежка между базами). Игрок должен быть смелым. Если бьющий игрок боится, что поданный мяч в него попадет, то он никогда не будет хорошо отбивать. Нехватка мужества в решительный момент занять базу броском на нее приводит к тому, что игрок выбывает из игры.

Быстрота реакции — это одно из самых важных и необходимых качеств игроков. Характер игры каждого из играющих можно сравнить с игрой вратаря в хоккей или футбол. Сравнительно простой инвентарь и несложное оборудование позволяют ставить игру в самых различных условиях и с любым контингентом занимающихся.

В США бейсбол является наиболее любимой игрой. Начиная со школы и вплоть до университета, бейсболом занимается вся молодежь. Для игр используются все перерывы между занятиями как в учебных заведениях, так и в различных учреждениях.

В наших условиях, при наличии большого количества футбольных площадок, на которых можно проводить игру в бейсбол, в колхозах и совхозах, где всегда можно найти ровную травяную площадку, и в частях Красной Армии бейсбол может и должен получить большое распространение.

2. ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ИГРЫ [1]

1) Площадка для игры

Площадка для игры должна представлять собой квадрат, сторона которого 98,5 м (внешнее поле). Внутри этого квадрата чертится второй, со стороной 27,3 м, называемый «малый квадрат» или «алмаз» (внутреннее поле). Подробная разметка площадки дана на рис. 234.

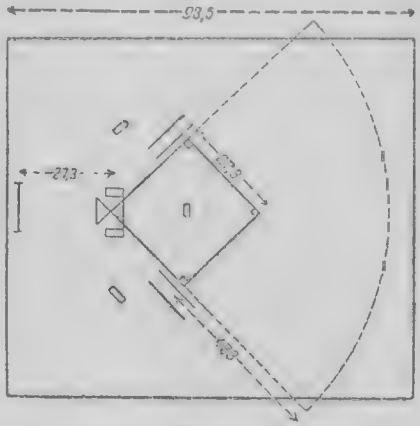


Рис. 234. Поле для игры.

2) Инвентарь и оборудование

Для игры необходимо иметь девять перчаток, три биты, несколько мячей, три базы и две резиновые пластины. Размер инвентаря и оборудования описан в соответствующем разделе.

3) Игроки

1. В игре участвуют две команды по 9 чел. каждая. Наименьшее количество игроков — 8. В процессе игры можно заменять любое количество игроков, когда игра прервана и с разрешения судьи. Заменять можно всякого игрока, кроме «перебегающего по базам». Удаленный с поля игрок заменен быть не может.

2. Команды располагаются следующим образом: одна команда, которая называется «нападающей» (бьющая), находится на специально отведенной для нее скамейке, за исключением одного игрока, производящего удар (бьющего). После правильного удара бьющий становится «перебегающим».

Вторая команда называется «защищающейся» (ловящая), и игроки ее располагаются так: три игрока защитника (полевые) — за малым квадратом в поле, три игрока сторожа (бейсмены) — около баз, один

[1] Правила даются в сокращенном виде.

игрок перехватчик (шорстоп) — между базами, один игрок метатель (питчер) и один игрок ловящий (кетчер) находятся на специально для них предназначенных местах.

4) Результаты игры и смена сторон

1. Команда, игрок которой сумеет пробежать все базы и вернуться в «дом», получает одно очко.

2. Если три игрока нападающей команды, согласно правилам, временно выбывают из игры, то команды меняются местами.

3. Игра продолжается девять очередей, т. е. обе команды должны по девять раз быть «в поле» и «у биты».

4. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков за девять очередей.

В тех случаях, когда игра должна выявить победителя, даются добавочные игры (очереди), но если победитель определился после первой очереди, то на этом игра прекращается.

5) Порядок игры

1. Перед началом игры судья производит жеребьевку на право выбора игры в поле или у биты.

2. В дальнейшем команды все время чередуются.

3. Если играются добавочные очереди, то жеребьевка не делается, а смены продолжаются в той же последовательности.

6) Правила для метателя

1. В момент подачи игрок должен находиться обеими ногами на специальной резиновой пластинке, лицом к тому игроку, которому он бросает мяч.

2. При подаче мяч должен пролетать над пластиной дома не ниже колен и не выше плеча бьющего. Если мяч подан верно, он называется «удар», если неверно, то «мяч». На подачу дается четыре попытки.

3. При начале игры метатель имеет право сделать до пяти пробных бросков в любую сторону. В дальнейшем, после сигнала судьи, он обязан произвести подачу в течение 20 сек.

4. Если метатель нарушает правила подачи, что называется «ошибкой», то игроки нападающей команды получают право продвинуться на одну базу. К таким нарушениям относится: а) игрок замахнулся и не бросил или сделал замах, не имея в руке мяча, б) при броске не стоял лицом или не сделал шага в сторону того игрока, которому брошен мяч, в) при броске одна нога оказалась сзади пластины, г) умышленная задержка игры.

7) Правила для бьющего игрока

1. Для удара игроки выходят в том порядке, который записан списке очереди. Изменять порядок можно только с разрешения судьи.

2. Перед ударом бьющий должен находиться с любой стороны от «дома» в отведенной для него площадке для удара.

3. После смены сторонами площадки начинает бить тот игрок, который был на очереди до смены.

Если смена произошла не по вине бьющего и он не использовал полагающихся ему трех ударов, то в следующей очереди начинает игру он же.

4. Бьющий имеет право сделать для удара три попытки. Если он сделал правильный удар или промахнулся при третьей попытке, он обязан, положив биту, бежать на первую базу.

5. Правильным ударом считается такой, при котором мяч падает в пределах внутреннего поля — алмаза, или во внешнем поле, но между линиями, являющимися продолжением алмаза. Если мяч падает в алмазе, а затем выкатывается или отскакивает за границы, то это считается ошибкой, за исключением падения мяча во внешнем поле или когда мяч касается баз.

6. Удар может производиться без замаха, когда бита только подставляется под мяч.

7. После правильного удара игрок может пробежать любое количество баз, за исключением того случая, когда мяч попал за забор, трибуну для публики и т. п. При этом он имеет право только на две базы.

8. Судья засчитывает бьющему удар в следующих случаях: а) игрок промахнулся независимо от того, правильно ли был подан мяч, б) игрок не сделал попытки ударить мяч, когда он был подан правильно, в) после удара мяч вылетел за пределы игровой площади (при третьей попытке такой удар перебивается).

9. Бьющий игрок временно выбывает из игры, когда совершает одну из нижеперечисленных ошибок: а) произвел удар не в порядке очереди, б) после вызова судьи в течение одной минуты не вышел для удара, в) при ударе стоял не в надлежащем месте, г) отбитый мяч пойман с воздуха (обязательно руками) независимо от того, где этот мяч падал, д) мешал игроку, ловящему за битой, бросить мяч или блокировал его при попытке поймать мяч, выходя при этом из площадки для удара, е) после того как судья засчитал три удара, игрок не сделал попытки занять первую базу, ж) если непосредственно перед подачей игрок переходит на противоположную площадку для удара, з) если после удара мяч отлетает назад и его ловит находящийся там противник.

10. Бьющий игрок переходит на положение перебегающего по базам в следующих случаях: а) после правильного удара, б) после трех ударов, в) после четырех мячей, г) если поданный мяч попал в него, причем он делал попытку увернуться от этого мяча, д) если ловящий каким-либо образом помешал произвести удар, е) если мяч после правильного удара задел судью, находящегося в пределах алмаза.

Если перебежка совершается согласно пунктам «а» и «б», то игрока можно «пятнать». В остальных же случаях дается свободный переход на первую базу. Причем если первая и другие базы заняты,

то все игроки имеют право продвинуться на одну базу. Если же первая база свободна, то находящиеся на второй и третьей базах остаются на своих местах.

8) Правила для перебегающего

1. Перебежка должна проводиться против движения часовой стрелки, от «дома» к первой базе, от первой ко второй, от второй к третьей и от третьей к «дому». Занятие баз в другой последовательности является ошибкой.

2. База считается занятой в том случае, если игрок касается ее какой-либо частью тела.

3. Перебегая на первую базу, ее можно пробежать мимо на несколько шагов; но если в дальнейшем игрок не возвращается на нее, а выжидает или продвигается в направлении второй базы, его можно пятнать. На остальных базах нужно задерживаться сразу, без перебегания.

4. Если игрок занял вторую или третью базу, то он уже не имеет права возвращаться на предыдущую. Нельзя также перебегать в обратном направлении, с тем чтобы мешать противникам.

5. Нельзя при занятии баз обгонять впереди идущего игрока.

6. Если игрок начал перебежку, но потом вернулся на оставленную им базу, которая оказалась занятой, то пятнать можно того игрока, который на этой базе еще не был, т. е. игрок имеет право на свою базу до тех пор, пока он не коснулся следующей базы.

7. Делать перебежки между базами можно в любое время, но перебежка засчитывается только тогда, когда совершен удар. Если перебегающий занял базу, а мяч был отбит за пределы площадки или при ударе была совершена какая-либо другая ошибка, то он обязан вернуться на прежнюю базу. При возвращении игрока пятнать нельзя, поэтому он может итти напрямик, не касаясь баз.

8. Если во время перебежки противники ловят мяч с воздуха, то нужно сразу вернуться на свою базу, иначе игрока можно пятнать даже на вновь занятой им базе.

9. Перебегающий игрок временно выбывает из игры в следующих случаях: а) когда его коснутся мячом, находящимся в руке в момент перебежки между базами, б) когда противник, поймав мяч, займет базу раньше него, в) если при перебежке он находится больше чем на 90 см от границы алмаза с внешней стороны. Исключением является случай, когда на его пути встречается игрок, ловящий мяч, когда этого игрока можно обежать, г) если он каким-либо образом умышленно мешал противнику ловить мяч, д) если он не вернется на свою базу, когда после удара мяч пойман в воздуха.

9) Судья и помощник судьи

1. Судья должен следить за всеми нарушениями правил игры. Он вызывает игроков по фамилиям, согласно записи в протоколе, для начала игры. Объявляет игрокам о том, занята база или нет, кто из игроков выбывает из игры и т. д. Лучшее место для судьи — сзади

ловящего; но из этого не следует, что он в процессе всей игры должен там находиться. Все решения судьи окончательны и должны беспрекословно выполняться игроками. Судья должен критически относиться к указаниям своего помощника, и если у него возникают какие-либо сомнения, то окончательное решение он выносит самостоятельно.

2. Помощник судьи отвечает за свой участок. Находясь на внешнем поле, он следит за правильной ловлей мяча, перебежкой между базами, за тем, чтобы игроки не мешали игре противников и т. д. Свое решение он сообщает судье. Если судья не видел совершенной ошибки, то решение помощника судьи окончательно и обязательно для выполнения игроками.

3. Судьи должны внимательно следить за ходом игры и не делать остановок, если это не вызывается необходимостью.

3. СУДЕЙСТВО

Судейство в бейсболе чрезвычайно сложно в силу тех обстоятельств, что игра проводится на площадке большого размера. Следить нужно за многими моментами, которые происходят буквально в долю секунды, и, наконец, правильность полета мяча должна быть определена с точностью до нескольких сантиметров. Исходя из сказанного, все официальные соревнования должны обслуживаться двумя судьями, так как в этом случае достигается бо́льшая точность.

Судья должен находиться как можно бли́же к мячу или там, где происходит наиболее острый момент игры. От подвижности судьи в значительной мере зависит качество судейства. Судья подвергается опасности быть ударенным мячом, поэтому он должен обезопасить себя, одевшись соответствующим образом. Совершенно необходимыми принадлежностями для судьи являются маска, нагрудник и бутцы с твердыми носками. Для предохранения ног и нижней части живота рекомендуется специальный бандаж, наколенники и щитки.

Перед началом игры судье лучше всего находиться в 0,5 м сзади ловящего за битой. Началом игры является подача мяча, и судье очень важно определить, правильно ли подан мяч, так как от этого зависит весь дальнейший ход игры. Полет мяча над «домом» лучше всего наблюдать снизу, поэтому судье нужно нагибаться или приседать. При перемене положения этим игроком судья должен менять также свое положение с тем, чтобы он мог видеть всех игроков обеих команд.

После каждого поданного мяча судья громко объявляет, засчитывает он эту попытку как мяч или как удар. Для того чтобы стоящие в поле игроки могли следить за ходом игры, судья может пальцами правой руки показывать количество ударов, а пальцами левой руки — количество мячей.

После отбития мяча судья должен выбегать в поле и стараться быть ближе к тем базам, у которых происходит игра. Для лучшего наблюдения за ходом игры маску можно снимать и держать ее в руке. Если на первой базе есть игрок, то судье выгодней стоять за мета-

телем; из этого положения можно лучше следить за перебежками по базам и достаточно хорошо видна подача. Если есть игроки на второй и особенно на третьей базе, то выгодней занять положение, как и при начале игры. В этом случае игроки бегут в направлении судьи, а так как занятие базы-«дома» является основным моментом игры, то важно, чтобы судья как раз находился вблизи «дома».

Судьи [1] делят между собой площадку следующим образом: главный судья занимает такое положение, как было указано выше, и наблюдает за подачей, игрой подающего, бьющего, ловящего и перебежками на третьей базе и к «дому». Помощник судьи находится за первой базой и следит за перебежками на первой и второй базах, ловлей мяча и за тем, чтобы не было блокировки и толчков. Наличие помощника не снимает с главного судьи ответственности. Поэтому он сам должен следить за ходом игры и в тех случаях, когда находит нужным, может отменить решение помощника.

4. ТЕХНИКА

Бейсбол состоит из четырех основных элементов: ловли, подачи и бросков, удара битой и перебежки между базами. Ко всем четырем элементам относятся в равной мере два основных приема, без которых нельзя научиться хорошо играть: все время следить за мячом и не напрягаться.

Разберем отдельные элементы игры.

БРОСОК

Существуют два основных типа бросков: 1) бросок всей рукой (от плеча) и 2) бросок рывком (от локтя). Бросок всей рукой применяется главным образом игроками, находящимися вне алмаза. Они используют такую подачу потому, что это легче для руки, чем бросок рывком, а кроме того их бросок рассчитан скорее на силу и точность, чем на быстроту. Бросок рывком используется ловящим и игроками, находящимися в алмазе, т. е. их броски должны быть быстры, чему способствует более короткий замах при данном броске. Бросок всей рукой начинается довольно далеко позади тела. Рука с мячом описывает дугу почти полной длиной руки от тела. Бросок рывком начинается позади уха, а радиус этой дуги начинается у локтя.

Точность броска зависит от положения ног и корпуса. Поэтому в отдельных случаях должно соблюдаться равновесие. При начале броска тяжесть тела находится на правой ноге, корпус несколько повернут вправо и отклоняется назад. Левая нога выставляется на носок в том направлении, куда предполагается бросок. В заключительный момент броска мяча тяжесть передается на левую ногу, корпус поворачивается влево, а правая нога остается на носке.

---

[1] Желательно, чтобы и при тренировочных играх было два судьи в целях приучения игрока к точности.

РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ЛОВЛИ МЯЧА

(рис. 235, 236, 237, 238).

Ловлю мяча можно рассматривать как три последовательных действия, тесно связанных между собой: 1) выбор позиции, наиболее удобной для ловли, 2) непосредственная ловля, 3) подготовка для броска. От правильного выбора позиции зависит удачная ловля мяча. От того, в каком положении мяч пойман, зависит дальнейшая его передача. Поэтому в обучении и тренировке необходимо учитывать все три действия.

Ловля высокого мяча. Игрок должен все время следить за мячом, чтобы определить, в какую сторону ему двигаться и занять наиболее выгодную позицию. Продвижение навстречу мячу ставит игрока в более выгодные условия, поэтому никогда не следует ждать, пока мяч подлетит к игроку. Если мяч летит выше пояса, то руки находятся в таком положении, чтобы большие пальцы были

Рис. 235. Ловля низко летящего мяча.

Рис. 236. Ловля двумя руками с прыжком.

вместе, а остальные направлены вверх. Если же мяч летит ниже пояса, то мизинцы должны быть вместе, а остальные пальцы направлены вниз. При ловле обе руки выставляются вперед вместе, причем пальцы левой руки, находящейся в перчатке, широко расставлены, чтобы площадь соприкосновения с мячом была возможно больше. Правая рука сжата в кулак: это предохраняет от ушибов незащищенные пальцы. Захват мяча происходит обеими руками не одновременно. Как только мяч коснулся левой руки, правая как бы накрывает его или подхватывает, после чего руки сгибаются и кисти приближаются к туловищу. Игрок не должен напрягаться: ноги несколько согнуты и расставлены, левая нога впереди на одну-две ступни. Если полет мяча сильный, то левая рука не просто подставляется под мяч, а оттягивается назад, как бы вбирая его. При ловле мяча, летящего выше головы, руки нужно выставлять так, чтобы не загораживать глаз. В

противном случае мяч теряется из поля зрения и может после отскока от руки попасть в лицо. В тех случаях, когда мяч летит далеко в стороне или высоко, игрок должен стремиться отбить мяч вниз, после чего уже его захватить.

Ловля катящегося и отпрыгивающего мяча. После прикосновения мяча к земле он отпрыгивает на некоторую высоту. Наиболее благоприятный момент для ловли мяча — начало отскока. С одной стороны, нагибаясь к мячу, ловящий страхует туловищем отскок мяча в стороны или вверх, а с другой стороны, меньше возможности пропустить мяч из-за неожиданностей при отскоке. Труднее ловить мяч, когда он сильно катится по земле и если площадка неровная, то и подпрыгивает. Игрок должен находиться напротив катящегося мяча, и, встав на левое колено, вытянуть голень и ступню перпендикулярно к линии движения мяча. Рука в перчатке прижимается к земле. Такое положение предохраняет от того, что мяч будет пропущен.

Рис. 237. Подготовка к ловле мяча.

Рис. 238. Ловля одной рукой над собой.

В тех случаях, когда мяч катится медленно, достаточно присесть на обеих ногах с развернутыми ступнями, а руку в перчатке поставить под некоторым углом к земле. Во всех случаях, когда приходится ловить катящийся мяч, необходимо выставлять не только руки, но и страховать ногами. Если на площадке встречаются неровности, и мяч часто подпрыгивает, ловящий должен быть готовым предохранить от ушиба лицо. Иногда мяч катится в стороне от ловящего, тогда нужно делать большой выпад с одновременным выставлением рук, а некоторые мячи возможно достать только с падением.

ПОДАЧА

От хорошей подачи зависит значительная доля успеха в игре. К ее изучению следует относиться особенно серьезно. При подаче нужно помнить о следующих моментах: 1) подача должна быть про-

изведена согласно правилам игры, 2) подача должна быть сильной, 3) мяч должен быть скрыт от бьющего возможно дольше, 4) после подачи игрок не должен терять равновесия.

Мяч берется в руку так, чтобы указательный палец лежал на шве мяча, средний палец был рядом с ним, а большой находился бы почти под указательным, на противоположном шве. Безымянный палец и мизинец согнуты и поддерживают мяч сбоку. Мяч должен быть крепко зажат, но между пальцами и ладонью следует оставлять некоторое пространство, иначе при броске происходит задержка и уменьшается скорость вращения (рис. 239). Игрок, подающий правой рукой, встает лицом к бьющему обеими ногами на рези-

Рис. 239. Способы держания мяча метателем при подаче.

Рис. 240. Положение ног метателя.

новую пластину (рис. 240). Левая рука в перчатке накрывает мяч сверху. В момент замаха туловище на правой ступне поворачивается вправо, левая нога, согнутая в колене, поднимается вперед-вверх или заносится за правую ногу, после чего делается шаг вперед. Согнутая в локте рука отводится далеко назад; запястье слегка повернуто так, что мяч находится в направлении земли. Данное положение игрока дает максимум свободы в движениях кисти, и мяч хорошо скрыт от бьющего. В момент выноса руки вперед плечи поворачиваются влево, тяжесть тела передается на левую ногу, а правая ступня поднимается на носок. Положение корпуса может быть различным, от прямой стойки до большого наклона,— это зависит от интенсивности подачи и умения сохранить равновесие. В последний момент подачи плечо руки, держащей мяч, направлено прямо к бьющему или немного в сторону от него, а мяч выносится перед туловищем и выпускается с кончиков пальцев. Такой большой замах значительно

увеличивает силу броска и до последнего момента скрывает мяч от бьющего.

При подаче обычно встречаются следующие ошибки, которых следует избегать: 1) правая нога не участвует в подаче; 2) правая нога слишком близко ставится к левой, отчего получается связанное и напряженное положение и теряется равновесие; 3) после подачи делается добавочный шаг, отчего получается невыгодная позиция для ловли отбитых мячей.

ЛОВЛЯ ЗА БИТОЙ

Ловящий игрок вместе с метателем составляют «батарею», т. е. основу команды. Это два самых ответственных места в команде. По силе батареи можно судить о силе всей команды в целом. Место ловящего находится в треугольнике, на расстоянии 3 м от бьющего. Вставать следует лицом к полю игры точно за базой-«домом». Ловящий является мишенью, в которую старается попасть метатель. Заняв свое положение в момент удара, ловящий не должен передвигаться. Ступни ставятся на одной линии и повернуты кнаружи, колени полусогнуты, и корпус немного наклонен вперед — положение полуприседа. Руки находятся около колен.

Техника ловли мяча в основном та же, что была описана выше. Разница лишь в том, что полет мяча очень силен, поэтому следует больше оттягивать левую руку и позже выставлять правую, во избежание повреждений. Трудно предположить, что все мячи будут итти точно на ловящего, и естественно, что ему придется в зависимости от направления полета мяча выпрямляться, подпрыгивать и делать шаги или выпады в разные стороны. Шаги должны быть скользящие и быстрые, особенно в правую сторону, потому что правая рука не защищена, и для того чтобы поймать мяч с правой стороны, надо переместиться настолько, чтобы быть против мяча. Если на перемещение вправо нет времени, то левая рука выносится вправо перед туловищем, тыльной стороной к игроку, и захватывает или останавливает мяч, а правая рука подхватывает мяч снизу. Ловящему приходится перехватывать не только брошенные мячи, но отбитые битой в близком от него расстоянии. В основном это будут мячи, соскользнувшие с биты. Трудность ловли определяется тем, что игрок находится всего в 3 м от биты, и успех зависит от быстроты его реакции.

Ловля отбитых мячей чрезвычайно важна, и игрок должен быть поэтому очень внимателен, делая резкий рывок сразу же после удара. При ловле отбитых мячей целесообразно сбрасывать маску, так как она мешает двигаться и наблюдать за мячом.

УДАРЫ БИТОЙ

(рис. 241, 242, 243)

Для того чтобы научиться хорошо бить, нужно соблюдать следующие правила: 1) стоять совершенно свободно, 2) следить за мячом, 3) отбивать только правильно поданные мячи, 4) замахиваться на мяч горизонтально, 5) бить по мячу на самой высшей точке замаха.

Игрок, производящий удар, должен находиться обеими ногами на специальной площади. Бита берется обеими руками за ручку, примерно в 12 см от ее верхнего края, так, чтобы правая кисть была ниже левой. Бита держится вертикально над правым плечом, ноги расставлены на ширине плеч, и тяжесть тела переносится на правую ногу. Лицо игрока обращено в поле игры, т. е. к метателю. Для игроков, бьющих левой рукой, положение противоположное. Замах для удара должен быть горизонтальным (т. е. отражающая поверхность биты выносится на линию пути следования мяча). Если мяч подан выше

Рис. 241. Положение бьющего игрока.

Рис. 242. Подготовка к удару.

пояса, то толстый конец биты должен быть выше кистей рук. Если же мяч летит ниже пояса, то конец биты опущен ниже кистей рук в момент нанесения удара. При полете мяча на высоте пояса, дуга, описываемая битой, будет параллельна земле, и кисти рук должны находиться на одном уровне с концом биты.

Положение биты определяется рукой, которая находится ближе к ударной поверхности. В момент удара тяжесть тела передается на левую ногу, плечи поворачиваются влево, руки сгибаются в локтях, и бита, как бы сопровождая мяч, оказывается у левого плеча. Сразу же после удара бита опускается вниз и быстро кладется на землю. Ни в коем случае нельзя бросать биту в сторону или назад.

Рис. 243. Момент удара.

ПЕРЕБЕЖКА МЕЖДУ БАЗАМИ

(рис. 244, 245, 246)

Успех при перебежке между базами зависит от резкости старта и быстроты бега, а также от того, в какой момент целесообразно начать перебежку. Начинается перебежка от «дома» после удара. Прежде

всего игрок должен определить направление полета мяча и расстояние, на которое он отбит. Затем, приняв решение, на сколько баз он побежит, игрок начинает перебежку. Очень важно определить все сразу, чтобы в момент перебежки не оглядываться и следить за мячом, так как это сильно мешает бегу. Если мяч отбит «свечой», то игроку следует задержаться и начать перебежку только в тот момент, когда будет видно, что мяч не поймают.

Рис. 244. Начало перебежки, после удара.

Количество перебежек по базам зависит от расстояния, на которое отбит мяч. Чем дальше отбит мяч, тем больше баз возможно пробежать. После начала бега игрок должен смотреть перед собой и бежать возможно быстрее. Если перебежка рассчитана больше чем на одну базу, то, подбегая к базе, следует замедлить бег, чтобы после касания базы было легче повернуться в направлении следующей базы. Для перебежки между отдельными базами можно подготовиться заранее. От внимания игрока зависит успех перебежки. После принятого решения игрок должен твердо стремиться к его выполнению. В тех случаях, когда игрок подбегает к базе и ему грозит опасность быть запятнанным, перебежка должна заканчиваться падением на базу. Делается это следующим образом. Когда игрок находится в двух шагах от базы, а противник стремится его запятнать, он падает вперед на руки, стараясь хотя бы одной рукой коснуться базы, или скользит к базе на бедре.

Рис. 245. Борьба за базу.

Можно воспользоваться и более сложным приемом. За три-четыре шага до базы игрок падает вперед на руки и затем резким движением выбрасывает ноги через сторону вперед на базу. При таком взятии базы противнику труднее коснуться игрока, стремящегося занять базу, так как нужно сильно нагибаться вперед, чтобы достать его ног или туловища, а на это уходит лишнее время.

5. ТАКТИКА

В отличие от других спортивных игр, где обе команды находятся в одинаковых условиях, при игре в бейсбол команды выполняют совершенно различные функции. Одна команда является нападающей, а другая защищающейся, и естественно поэтому, что защищающаяся команда всегда будет строить свою игру в зависимости от тактики нападающей команды.

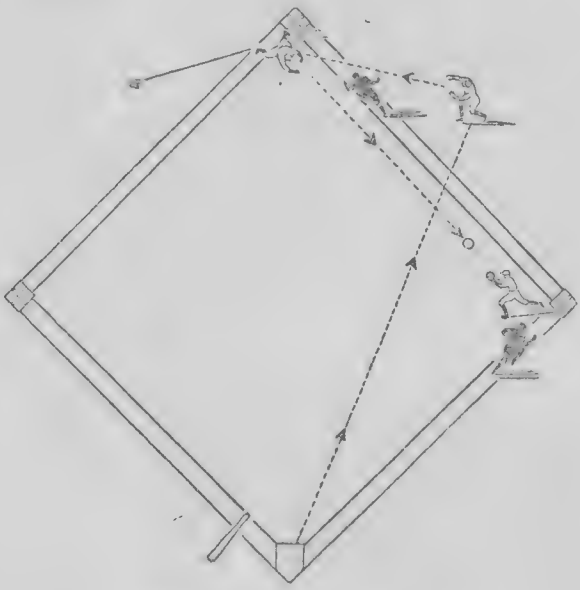


Рис. 246. Борьба за базу.

План в игре имеет большое значение, поэтому заранее надо все предусмотреть. Игроков следует расставить таким образом, чтобы сильные и слабые чередовались. Но по ходу игры надо уметь перестраиваться. Если несколько очередей подряд подает один и тот же игрок, то к его мячам привыкают и начинают их удачно отбивать. В этом случае метателя нужно сменить, особенно если в команде есть игрок, подающий левой рукой. Такая замена метателей приводит в замешательство противную команду.

Между всеми игроками команды должны быть установлены связь и понимание. Если каждый игрок будет действовать самостоятельно, то команда никогда не сможет хорошо играть. Если, например, перебегающий начнет перебежку с первой базы на вторую, а игрок, находящийся на второй, об этом не предупрежден и не освободил базы, то такая перебежка может кончиться неудачей. Поэтому все игроки должны следить друг за другом и между ними должна быть определенная сигнализация. Сигналы должны быть просты и подаваться движением рук или головы. Кроме того можно условиться сигнализиро-

вать какими-нибудь словами. Возможно, что в процессе игры противники разберут сигналы и тем самым будут препятствовать успешной игре. Тогда следует сигналы переменить.

Большое значение имеет капитан. Он может во-время дать полезный совет, указать на ошибку и т. д. Важно, чтобы капитан находился на таком месте, с которого он видит все поле игры и может свободно двигаться по площадке. Лучшим для капитана можно считать место ловящего или защитника внутреннего поля. Рассмотрим последовательно игру каждой команды и тактику игры на отдельных местах в команде.

НАПАДАЮЩАЯ КОМАНДА

Задача нападающей команды—набрать возможно большее количество очков путем перебежек между базами. Удачные перебежки зависят от скорости бега и умения отбивать мяч. Учитывая эти два фактора, игроки в команде должны чередоваться так, чтобы перед хорошо бьющим был хороший бегун. Это даст преимущество, так как если на первой базе находится хороший бегун, то он может совершить полную перебежку и засчитать очко, если после него следует игрок с хорошим ударом.

ИГРА БЬЮЩЕГО

Самые удобные положения для бьющего—это места против середины «дома» и сбоку от него. Но при выборе позиции он должен учитывать и выгоду всей команды. Бьющему надо прежде всего встать так, чтобы затруднить игру метателя. Для этого он может при приеме мяча пригибаться, чем вызывает большее количество «мячей» метателя. Затем, в зависимости от предпочитаемого удара, он встает ближе или дальше от «дома». Если бьющий хочет затруднить передачу мяча ловящим, то он встает к заднему концу «площадки для удара».

Когда бьющий хочет произвести удар без замаха, выгоднее стать к переднему краю площадки. Этим он сокращает расстояние к первой базе. Между бьющим и перебегающим должна все время поддерживаться связь. Перебегающие должны знать, в какую сторону будет удар, и в зависимости от этого строить игру. Если есть игроки на базах, то удар должен быть в сторону, противоположную той, на которой есть игрок. Бьющий может производить «жертвенный» удар, если на третьей базе есть игрок. Бьющий делает удар в сторону первой базы, что дает возможность игроку третьей базы засчитать очко. Но зато он сам выбывает из игры (т. е. занять первую базу уже невозможно). При жертвенных ударах особенно важна связь с перебегающими, так как иначе жертва может оказаться напрасной.

ИГРА ПЕРЕБЕГАЮЩЕГО

Перебежка между базами является основным этапом в ходе всего соревнования. Техника перебежек сравнительно проста. Вся трудность в тактике (когда начать перебежку и какие приемы применить для удачной перебежки).

После удара перебегающий на первую базу должен определить возможность передвижения на вторую базу. Если мяч перехвачен около границ алмаза, то нет смысла рисковать дальнейшей перебежкой. Если мяч не перехвачен или противник выронил его при попытке задержать, то следует перебегать дальше. Когда перебегающий стартовал с первой базы и видит, что мяч передается на первую базу, лучше пытаться достигнуть второй базы, чем возвращаться обратно.

Чем более активно играют перебегающие, тем больше они отвлекают на себя внимание метателя, мешая его игре. Поэтому перебежку следует начинать до подачи с тем, чтобы в момент удара перебегающий был уже на пути к очередной базе. До подачи нельзя отходить далеко от базы, так как игрок рискует быть запятнанным. Особенно важна перебежка с третьей базы к «дому», ибо она дает команде очко. Эту решительную перебежку надо предпринимать лишь при полной уверенности в успехе. Необдуманная перебежка приводит к проигрышу всего достигнутого. Если есть перебегающие на двух или на всех трех базах, то между ними все время должна поддерживаться связь, для установления момента начала перебежки. Разрозненные действия приводят к наличию на одной базе двух игроков, причем прибежавший последним выбывает из игры.

ЗАЩИЩАЮЩАЯСЯ КОМАНДА

Защищающаяся команда стремится своей игрой помешать продвижению противника по базам. Для этого они могут ловить мячи на лету, пятнать мячом (находящимся в руках) противников и занимать базу с мячом в руках. Действия всех игроков должны быть увязаны между собой и направлены к одной цели — вывести из игры трех игроков противника.

ИГРА МЕТАТЕЛЯ

Метатель начинает игру. От его технических и тактических возможностей зависит многое. Все подачи должны быть затруднены для приема. Броски в отношении направления, скорости полета мяча и т. д. должны быть разнообразны. За игрой метателя следят все игроки нападающей команды, поэтому рекомендуется первые броски делать не в полную силу и вообще не открывать всех своих возможностей. Метателю необходимо сразу следить за проводимой тактикой противников, чтобы в следующих очередях своими подачами затруднить игру. Если метатель замечает, что к его броскам приспособились, то следует тут же изменить способ подачи. В отношении распознавания игры метателю большую помощь оказывает своими сигналами ловящий игрок, поэтому он должен все время за ним наблюдать. Иногда выгодней сделать несколько ошибок при подаче и дать возможность противнику занять первую базу. Когда у биты находится игрок с хорошим ударом, целесообразней допустить его на первую базу без удара.

После отбивания мяча метатель становится пятым защитником алмаза (т. е. помогает пятнать противников). Поскольку метатель находится в центре площадки, в его направлении отражаются многие мячи. Поэтому после подачи он всегда должен быть готов к ловле мяча, соображая, куда передавать мяч. Не следует слишком быстро бежать на мяч, иначе после ловли мяча игрок может оказаться в неудобном для броска месте. Когда на базах есть противники, то метатель обязан за ними наблюдать. Прежде чем произвести очередную подачу, он должен незаметно удостовериться, нельзя ли подать мяч сторожу для запятнания противника. Основное внимание нужно обращать на вторую и третью базы, занятые противниками. Передачу мяча на базы следует практиковать периодически. Наблюдение за базами и передачи не должны отвлекать метаталя от подачи мяча.

ИГРА ЛОВЯЩЕГО

Место ловящего — одно из самых ответственных. От подбора соответствующего игрока зависит зачастую успех команды. Ловящий видит всех игроков своей команды. При начале игры, если кто-либо из партнеров не приготовился, ловящий должен его предупредить.

Важным моментом в игре ловящего является сигнализация. Находясь в положении полуприседа, он движением перчатки, локтями или пальцами правой руки подает сигналы о том, как затруднить подачу для бьющего, кому он намерен передать мяч, на какой базе предполагается перебежка и т. д. Все эти сигналы должны быть точно согласованы с партнерами и передаваться так, чтобы их не видели противники. Для подачи мяча в то место, которое ловящий считает наиболее неудобным для бьющего, он выставляет в соответствующем направлении перчатку или машет правой рукой. Это является добавочной мишенью для метателя. Ловящий должен стремиться ловить все мячи, пропущенные бьющим, а также мячи, которые соскальзывают с биты или отлетают в поле на близкое расстояние от «дома». В последнем случае необходимо остерегаться возможного столкновения с партнером, идущим на этот же мяч. После того как мяч пойман, в зависимости от хода игры, он передается или метателю или резким броском одному из сторожей. Если мяч отбит в поле, то ловящий лучше других может оценить, кому из игроков выгодней брать этот мяч, поэтому в нужные моменты он возгласом предупреждает своих партнеров. Ловящий также может помогать советом метателю, который, часто не видя, что делается за его спиной, может допустить ошибку.

Следующим важным моментом является поддержка сторожей. В тех случаях, когда сторожа первой и третьей базы отбегают далеко за мячом, ловящий должен занимать соответствующую базу, чтобы воспрепятствовать перебежке. В момент перебежки между базами ловящий становится защитником «дома». Он встает на линию, соединяющую третью базу с «домом», примерно на 0,5 м от «дома», и готовится запятнать перебегающего игрока. При отсутствии мяча он не в праве блокировать игрока. Если ловящему удалось запятнать противника, на этом

игра не кончается. В этот момент могут происходить перебежки на других базах. Поэтому он должен все время следить за игрой и в случае надобности быстро передать мяч.

ИГРА ЗАЩИТНИКОВ ВНЕШНЕГО ПОЛЯ

Роль среднего и двух крайних защитников внешнего поля одинакова. Их задача — поймать мяч и как можно быстрей передать его в нужном направлении. Прежде всего игрок должен оценить внешние условия, которые могут влиять на ход игры. К таким условиям можно отнести: 1) направление и скорость ветра, 2) положение солнца, 3) состояние грунта и поверхности площадки, 4) расстояние до трибун и других препятствий от границ площадки и т. п. После начала игры он наблюдает за бьющим игроком и выбирает себе соответствующую позицию. Очень важно внимательно следить за счетом в игре. Непосредственно после удара игрок бежит в направлении мяча, предупреждая о намерении ловить мяч. Если он находится далеко и не сможет поймать мяч, то предупреждает и об этом. Такая связь между защитниками предохраняет от столкновений и исключает возможность пропуска мяча по той причине, что игроки понадеялись друг на друга.

Защитники поддерживают друг друга, особенно при сильно пробитых мячах. Если один игрок ловит, то другой, находящийся поблизости, обязан его страховать.

Начинающие игроки стремятся сыграть наиболее эффективно и рискованно, что зачастую приводит к потере мяча.

Лучше потерять несколько секунд перед броском, но точно передать мяч. Как правило, защитник должен передавать мяч на ту базу, к которой приближается противник. Если же он находится далеко от базы в неудобном для броска положении (или по другой причине сомневается в точности броска), лучше передавать мяч на одну базу дальше.

ИГРА СТОРОЖЕЙ

Каждый из трех сторожей находится с внешней стороны алмаза, в непосредственной близости от своей базы. На первую базу выгодней поставить игрока, бросающего левой рукой, так как после ловли мяча ему можно делать последующий бросок без добавочного поворота (неизбежного при броске правой рукой).

Чем активней будет играть сторож, тем больше у него шансов запятнать противника. Поэтому он никогда не должен дожидаться мяча, стоя на месте, а выбегать навстречу мячу. Игроку совершенно не обязательно находиться все время около базы, он может свободно передвигаться по всей площадке, но без необходимости удаляться не рекомендуется. Сторожа должны все время поддерживать связь между собой, особенно когда на одной из баз есть противник. При нахождении перебегающего на базе защитник может делать вид, что уходит с базы, в то же время наблюдая за ним (этим действием он толкает противника к перебежке). И если перебегающий сойдет с базы, его

можно запятнать полученным мячом. Эта комбинация возможна только в том случае, если защитники следят друг за другом и могут вовремя передать мяч.

Совершенно необходимо, чтобы один сторож мог заменять другого на базе, когда в этом явится необходимость. Если сторож первой базы убежал за мячом далеко в сторону, то сторож второй базы может его заменить и наоборот. Бывают случаи, что бьющие наносят слабый удар в направлении третьей базы для перебежки на первую базу. Если сторож третьей базы предвидит такой удар, то ему нужно выдвинуться далеко вперед, чтобы перехватить мяч возможно скорей после удара и передать его на первую базу. Во всех случаях сторожа должны быстро принимать то или иное решение.

ИГРА ПЕРЕХВАТЧИКА

Роль данного игрока является средней между защитником внешнего поля и сторожем. Он ничем не связан в своем передвижении и находится всегда там, где происходит наиболее напряженная игра. Начальная позиция его — между второй и третьей базами. Если мяч отбивается далеко за внешнее поле, то он должен бежать туда и помогать в возвращении мяча в алмаз.

При том положении, когда перебегающий находится на пути между двумя базами, перехватчик старается подойти к нему возможно ближе и, получив мяч, запятнать его. Этот момент встречается в игре довольно часто, и от того, как сыграны между собой сторожа и перехватчик, зависит успешная задержка перебегающего противника. Во всех случаях, когда сторож отбегает за мячом, перехватчик должен страховать данную базу.

От быстроты и точности игры перехватчика зачастую зависит успех соревнования. На это место рекомендуется выделять сильнейшего игрока.

СОВЕТЧИКИ

Советчики находятся с каждой стороны площадки в специально предназначенных для них местах (не ближе 4,57 м от первой и третьей базы). Эту роль обычно выполняют игроки нападающей команды, стоящие на очереди для удара или выбывшие из игры. Их может быть одновременно не больше двух. Советчик видит расположение игроков обеих команд и, не участвуя сам непосредственно в игре, может верно оценить обстановку игры. Советы эти очень полезны, и перебегающие должны к ним прислушиваться.

6. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ

ОБУЧЕНИЕ

Техника и тактика бейсбола тесно связаны между собой, а поэтому обучение производится одновременно.

Прежде всего надо разобрать элементы игры и особенности качеств, коими должен обладать занимающийся.

Занимающиеся должны уметь быстро бегать, хорошо прыгать, быть решительными, расчетливыми, обладать быстрой реакцией, хорошим глазомером и т. п. Упражнения, способствующие приобретению указанных качеств и навыков, с достаточной полностью приведены в других разделах книги, поэтому здесь на них не останавливаемся.

Основами игры являются: удар по мячу битой, бросок, ловля мяча и перебежки. Лучше всего эти элементы изучать в условиях, соответствующих самой игре.

Бросок и ловля мяча. При составе занимающихся в 20—25 чел. изучение броска и ловли рекомендуется проводить в двухшеренговом разомкнутом строю. После демонстрации приема с указанием техники выполнения начинается проработка. Руководитель, стоя сбоку от группы, видит каждого занимающегося и делает соответствующие указания. Бросок и ловля изучаются одновременно. Увеличивая постепенно расстояние между парами, можно доводить его до 30—40 м. Игровой метод является главным. Простейшая игра состоит в том, что игроки каждой шеренги должны стараться поймать мяч. Выигрывает та шеренга, в которой за какой-то промежуток времени будет меньше ошибок (т. е. непойманных мячей).

Дальнейшей стадией является изучение бросков и ловля мяча на площадке.

Подача требует особой точности. Ее изучением следует заниматься отдельно. Нельзя при подаче уменьшать или увеличивать расстояние (точно 18,5 м), вставать в ненадлежащую позицию и т. д., ибо занимающиеся могут приобрести неправильные навыки. Удобней всего подавать мяч игроку, который старается его отбить и сзади которого находится третий игрок, ловящий мяч. Если мяч подан верно, то игрок с битой поднимает ее кверху, если неверно, то опускает вниз. Каждый верный мяч дает очко. Выигрывает набравший большее количество очков. Можно изучать подачу, делая броски в мишень.

Удар битой. При изучении подачи мячи должны подаваться бьющему не сильно, для быстрого освоения техники удара. Затем постепенно увеличиваются броски и вводятся изменения направления и скорости. Стремление ударить посильней мешает точности, поэтому можно вначале ограничить отбивание определенным расстоянием.

Перебежка по базам лучше усваивается непосредственно в игре. Следует ознакомить занимающихся с тем, как занимать базы в различные моменты игры, а затем проводить этот элемент как часть игры.

Элементы тактики изучаются путем выполнения отдельных заданий. Следует составить ряд заданий на различные положения и моменты игры.

Двусторонняя игра. Со второго-третьего занятий уже можно пробовать проводить двустороннюю игру. Трудным моментом является подача. Начинающие игроки не могут за положенные им четыре попытки подать мяч. В результате первая база засчитывается без борьбы. В этом случае можно увеличить количество попыток. Подобные изменения правил повысят интерес, в то же самое время не меняя сущности игры. Уже при проработке элементов техники, а

затем при двусторонней игре, руководитель должен наблюдать за склонностью и способностями занимающихся к определенным местам в команде. Первые игры надо проводить так, чтобы занимающиеся побывали на разных местах в команде. В дальнейшем следует игроков закреплять на определенном месте, с тем чтобы к концу обучения каждый уже имел какую-нибудь специальность.

Наряду с практикой следует изучать и теорию. Рекомендуется проводить не меньше двух занятий в шестидневку по 1,5—2 час. каждое. Первые занятия нужно проводить в 80—90 мин., а к концу обучения доводить до 2 час. В основном обучение должно продолжаться 5—6 шестидневок.

ТРЕНИРОВКА КОМАНД

При тренировке главное внимание должно уделяться специализации игроков и общей сыгранности команды.

Методика проведения урока следующая: игроки разбиваются на маленькие группы по специальностям и прорабатывают характерные для них элементы (так, например защитники тренируют броски и ловлю на различное расстояние и разными способами; бьющие тренируют удары, метатели — подачу и т. д.).

Путем наблюдений и записи на соревнованиях руководитель выявляет слабые стороны игроков и на уроках исправляет недочеты. Запись особенно необходима для метателя. Должно точно учитываться количество правильных и неправильных подач и как подачи отбивались. Анализируя данные за несколько соревнований, можно сделать вывод о слабых и сильных сторонах игрока. Важным моментом в тренировке метателя является забота о ногах. Дело в том, что на специальную тренировку ног обращается мало внимания. Часто плохую подачу можно объяснить усталостью ног. При тренировке бьющего надо исходить из того, что он должен уметь направлять удар в любую сторону. Поэтому полезно изучать отдельно удары далекие по воздуху, наземные и подставку, т. е. выставление биты без удара.

Тренировка может вестись весь год без перерыва. С наступлением зимы занятия можно проводить в закрытом помещении, где почти все элементы доступны для проработки. Что же касается самой игры, то она заменяется индербейсболом (комнатным бейсболом). Эта игра проводится по тем же правилам, что и бейсбол, только с уменьшением расстояния между базами. Мяч применяется большего размера, набитый волосом. Играют без перчаток.

7. ПОЛЕ, ИНВЕНТАРЬ И ОБОРУДОВАНИЕ

В тех случаях, когда нет возможности уложить длину в 98,5 м, как это требуется по правилам, допускается меньший размер. Тогда должны быть дополнения к правилам в отношении игры при вылете мяча за границы площадки. Лучше всего, если поле покрыто травой. Но можно проводить игры при землистой поверхности. Все линии на площадке должны быть ясно видны, для чего их следует наносить белой краской не уже 10 см. Соревнования могут проводиться на футбольных полях.

Для подростков расстояние между базами сокращается до 24,5 м.

С каждой стороны от базы-«дома» и не ближе чем 15 м от боковых линий алмаза должны находиться скамейки. Для каждой команды предназначена своя скамейка. Для защиты от солнца и ветра скамейки с задней стороны и с боков имеют стенки, а сверху устраивается крыша. Между крышей и стенами нужен просвет в 15 см для вентиляции.

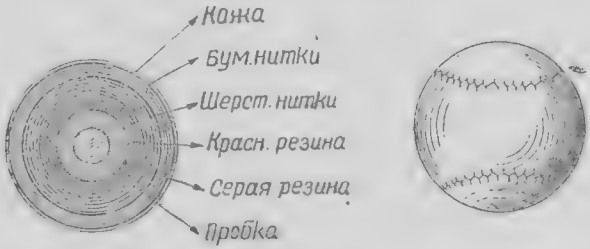


Рис. 247. Мяч.

Для задержания мячей, пропущенных ловящим, сзади него, не ближе чем на 12 м, устанавливается рама с натянутой на нее металлической сеткой.

Мяч (рис. 247) делается следующим образом: пробковый шарик диаметром в 1,5 см обертывается двумя слоями резины и двумя слоями шерстяных ниток, а сверху обшивается плотной кожей белого цвета. Окружность мяча 23 см, вес от 142 до 150 г.

Бита (рис. 248) делается из твердого дерева и имеет круглую форму с утолщением к нижнему концу. В самой толстой части бита не должна быть шире 7 см в диаметре. Предельная длина 105 см, наиболее употребляемый размер биты от 80 до 90 см.

Рис. 248. Бита.

Перчатка для ловящего (рис. 249, 250) делается из кожи и набивается конским волосом. Пальцы перчатки с передней стороны совершенно закрыты как бы подушкой размером около 30 см в диаметре. Правилами допускается любой размер и вес перчатки, поэтому ее можно делать по своему усмотрению.

Перчатки для защитников (рис. 251, 252, 253) делаются из кожи и набиваются волосом. Но они меньше по размеру и форма их такая же, как обычная перчатка. Размер перчатки не может быть больше 35 см в окружности и вес не больше 284 г. Для предохранения от повреждений большого пальца в верхней части он скрепляется с остальной перчаткой кожаным ремешком.

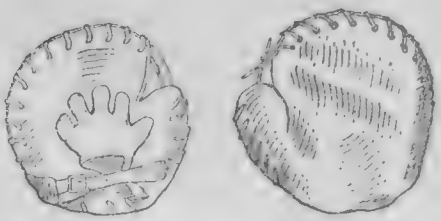


Рис. 249 и 250. Перчатка ловящего.

Маска для ловящего и судьи (рис. 254) делается из толстой проволоки с кожаными подушками в том месте, где она соприкасается с лицом. Маска крепляется к голове при помощи широкой резинки.

Нагрудник для ловящего и судьи делается из парусины или другой плотной материи, набивается конским волосом и простегивается.

Щитки для ловящего делаются из фибры и подбиваются резиновой губкой. Для того чтобы нога свободно сгибалась в коленном суставе, нужна кожаная подкладка.

База (рис. 255) представляет собой нечто вроде мешка. Делается из холста и наполняется опилками или смесью из опилок с песком. Размер наполненной базы 37,5×37,5 см и толщина около 10 см. К базам должны прикрепляться три ремня с шипами по 15 см на концах, которыми база удерживается на площадке.

Рис. 251. Перчатка сторожа.

Рис. 252 и 253. Перчатка полевого.

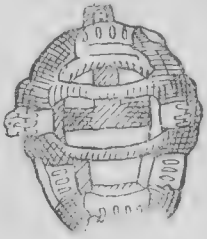


Рис. 254. Маска.

Пластина метателя (рис. 256) делается из белой резины толщиной от 1 до 2,5 см размером 60×15 см. Для укрепления пластины на земле делаются шипы длиной 15—20 см. Головки шипов должны быть скрыты внутри пластины. Для удобства пластина склеивается из двух слоев.

База-«дом» (рис. 257) делается из белой резины толщиной от 1,5—1 см и имеет пятиугольную форму. Размер передней стороны 42,5 см, двух боковых сторон, находящихся под прямым углом к передней,—21,5 см и двух задних сторон, сходящихся в одном месте,— 30 см. Прикрепление к земле осуществляется так же, как было описано выше.

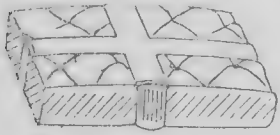


Рис. 255. База.

Рис. 256. Пластина метателя.

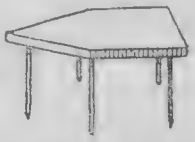


Рис. 257. База-«дом».

Одежда и обувь состоят из: 1) трикотажной футболки с рукавами без воротника, 2) сатиновой рубашки с короткими рукавами, 3) брюк из легкой материи типа «гольф», подбитых на коленях и бедрах войлоком, 4) шапочки с большим козырьком, 5) вязаных гетр, 6) шерстяных носков, 7) туфель кожаных без каблуков, со специальными кожаными шипами треугольной формы на подошвах и пятках (рис. 258).

Рис. 258. Обувь.

Глава девятая

КАНАДСКИЙ ХОККЕЙ

1. ОПИСАНИЕ ИГРЫ И СОКРАЩЕННЫЕ ПРАВИЛА

Игра в канадский хоккей проводится на ледяной площадке размером 60×25 м в помещении и 80×40 м на открытом воздухе. Площадка очерчивается линиями темного цвета шириной 5 см и обрамляется со всех сторон бортиками высотой в 25 см[1]. В 3 м от лицевых сторон поля на одинаковом расстоянии от боковых линий устанавливаются ворота. Размеры ворот 185 × 122 см. Ворота имеют раму вглубину и обтягиваются сеткой. Между боковыми стойками ворот проводится линия в 5 см шириной, называемая «линией ворот».

Вся площадка делится двумя линиями, идущими параллельно лицевым линиям, на три зоны: зона защиты, нейтральная зона и зона нападения. Наименование зон для каждой команды следует считать от своих ворот. Расстояние от линии ворот до линии зоны—от 18 до 25 м. На площадке располагаются угловые квадраты со сторонами в 30 см. Вычерчиваются они на расстоянии 4,5 м от линии ворот к середине площадки и на одинаковом расстоянии между боковыми линиями и ближайшими стойками ворот. В середине площадки делается такой же квадрат. Перед воротами очерчивается штрафная площадка шириной 2,5 м и глубиной 1,5 м. Эта площадка вычерчивается красными линиями. В 10 м от ворот, параллельно линии ворот, проводится 10-метровая штрафная линия шириной в 2,5 см. По бокам площадки, у бортов, оборудуются специальные места-площадки. Две площадки для команд устраиваются на одной из длинных сторон поля, третья площадка для судей и оштрафованных игроков—на противоположной стороне, против середины (рис. 259) поля.

Команда состоит из 6 игроков: вратаря (гол-тенде), двух защитников (пойнт—передний защитник и ковэ-пойнт — задний защитник) и трех нападающих — центра и двух крайних (уингов). Кроме того имеется 4 запасных игрока, считая вратаря для каждой команды. Каждая команда имеет свою форму одежды. Каждый игрок имеет на спине яркий номер.

[1] Официальные игры проводятся на площадках, окаймленных бортиками высотой не ниже 90 см.

В канадском хоккее замена игроков разрешается на протяжении всей игры в моменты остановки ее судьей. Введение запасных игроков в игру практикуется в случае усталости отдельных игроков, при неудачах в тактических комбинациях, при повреждениях и т. д. Нельзя заменять оштрафованного игрока, он должен по истечении своего штрафного времени обязательно вступить в игру, после чего он может быть заменен. Удаленного вратаря заменяет игрок с поля, он может использовать только клюшку вратаря, но не его снаряжение. Если вратарь внезапно заболел или получил повреждение, по просьбе капитана судья должен прервать игру не более как на 10 мин. для замены вратаря.

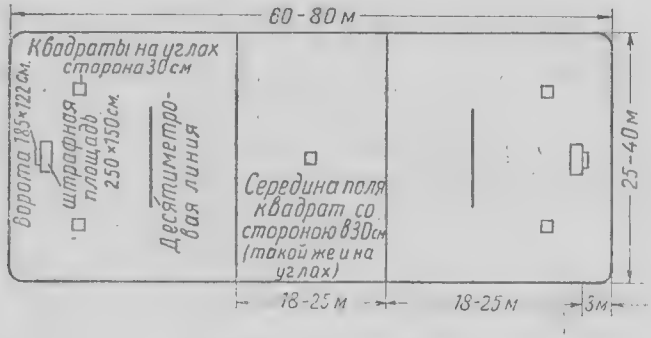


Рис. 259. Поле для игры.

Игра продолжается 60 мин., разделенных на три трети по 20 мин. с перерывами между ними в 10 мин. Выбор ворот производится жребием. После первой трети команды меняются воротами. Перед началом последней трети жребий на выбор ворот повторяется, а по истечении половины времени последней трети игра прерывается и происходит смена ворот. При игре до результата дается добавочное время в 10 мин., разделенных на две половины по 5 мин. Добавочному времени предшествует 10-минутный перерыв и новый выбор ворот. Если игра и после добавочного времени оканчивается вничью, она переносится. Трети игры кончаются по свистку счетчика времени.

Целью игры является проведение плашки (шайбы) [1] из вулканизированной резины при помощи клюшки в ворота противника. Плашку нельзя вталкивать в ворота рукой, ногой или корпусом. Если плашка пройдет в ворота, ударившись о судью, она не считается забитой в ворота.

В центральном квадрате игра начинается в следующих случаях: в начале, при возобновлении игры, после перерывов, после смены ворот, после взятия ворот и после нарушения правил «вне игры».

Центральные игроки нападения двух команд становятся лицом к лицу, левым плечом к воротам противника, и угольниками клюшек касаются льда на расстоянии 30 см друг от друга (рис. 260). Судья бросает плашку на лед, между их клюшками, одновременно давая

[1] Описание принадлежностей игры см. в конце главы.

свисток. Игроки каждой команды в момент начального броска должны находиться на своей половине поля и не ближе 3 м от начинающих игру. Если начинающий игрок тронет плашку раньше, чем она коснется льда, или кто-либо перейдет на половину противника, или игроки стоят ближе 3 м к начинающим, начальный бросок повторяется.

Розыгрыш спорного броска производится так же, как и начальный бросок.

Правило «вне игры» заключается в том, что в зоне нападения никакие действия игрока нападающей команды, находящегося впереди плашки, ближе к воротам противника, не разрешаются.

Если плашка выйдет за пределы поля через боковой бортик, спорный бросок разыгрывается в 3 м от бортика в месте пересечения плашкой линии. Если плашка выйдет за пределы поля через лицевую линию или застрянет в сетках ворот с наружной стороны, или в снаряжении вратаря, или вратарь накроет ее телом, или будут сдвинуты ворота, или неудачно произведен 10-метровый штрафной бросок, или какая-либо ошибка произошла у ворот, ближе углового квадрата, — спорный бросок дается в угловом квадрате.

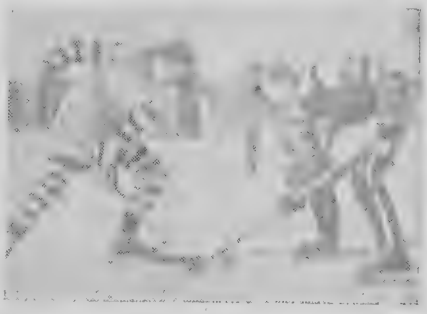


Рис. 260. Положение игроков при начале игры.

Для проведения игры назначаются официальные лица: главный судья, двое судей у ворот, счетчик штрафного времени и счетчик времени игры. Главный судья отвечает за ход соревнования, судьи у ворот отмечают взмахом флажка попадание плашки в ворота и имеют право обратить внимание на те нарушения, которых судья сам не заметил. Судьи у ворот, во избежание удара плашкой, должны находиться за сеткой ворот и не мешать игре. Все судьи должны быть на коньках, кроме счетчиков. Счетчик времени игры высчитывает все задержки и остановки в игре, извещая о начале и конце трети игры. Счетчик штрафного времени следит за игроками, чтобы они отбыли назначенное им время, и извещает их о конце штрафного времени. Штраф отбывается из расчета чистого времени игры, и если штрафное время до перерыва в игре не истекло, то игрок отбывает остаток штрафного времени после возобновления игры.

Если какой-либо игрок произведет одну из ошибок, указанных ниже, он несет наказание.

Существуют три вида наказаний: 1) 10-метровый штрафной бросок, 2) бросок в центральном квадрате и 3) удаление из игры на время (от 2 до 10 мин.).

10-метровым штрафным броском наказываются следующие ошибки: а) грубая игра защищающейся команды в зоне защиты, между воротами и 10-метровой линией, и б) проступки вратаря, а именно:

умышленная задержка плашки вратарем руками, бросок плашки вратарем по направлению к воротам противника, блокировка игроков, не владеющих плашкой, и бросок клюшки в игрока или в плашку. 10-метровый штрафной бросок производится с любой точки за 10-метровой штрафной линией. Плашка должна отойти от клюшки раньше, чем пересечет штрафную линию, в противном случае бросок считается неправильным и не повторяется. Все игроки, кроме бьющего, находятся у боковых бортиков до окончательного результата броска. Вратарь должен стоять непосредственно у ворот. Если он это правило нарушит и плашка не будет забита, бросок повторяется. Время на производство штрафного 10-метрового броска в счет времени игры не идет.

Вратарь может бросать плашку в сторону от ворот или за ворота.

Игрокам разрешается останавливать плашку корпусом, ногами, руками, но нельзя ее проносить или придерживать у корпуса.

Броском в центральном квадрате наказывается команда, игрок которой оказался «вне игры».

Удалением из игры на время игроки наказываются за ошибки по определенной шкале.

На 2 мин. удаляются игроки: а) за пререкание с судьей, б) блокировку противника, в) игру корпусом, г) умышленное выбивание плашки через бортик, д) разговоры на поле, е) задержку противника руками или клюшкой, ж) толчки противника руками, з) задержку клюшки и удар по ней, и) неправильную замену игроков, к) удар по плашке раньше, чем она коснется льда при спорном броске, и л) игру без клюшки.

На 4 мин. удаляются игроки: а) возвратившиеся на поле до истечения срока наказания, б) за игру лежа, сидя и на коленях впереди ворот, в) за игру клюшкой, поднятой выше плеч.

На 10 мин. удаляются игроки: а) за бросание клюшки в противника или в плашку, б) бросание плашки вратарем в игрока-противника и в) подножку и толчки противника сзади.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА И ЗНАЧЕНИЕ КАНАДСКОГО ХОККЕЯ

Каждая спортивная игра имеет правила, которые регулируют взаимоотношения игроков и команд, участвующих в соревновании.

В игре «хоккей,» распространенной в Советском Союзе, чрезвычайно важную роль играет замах и удар клюшкой по мячу. Несколько лет назад в правилах хоккея существовало запрещение поднимать для замаха и выносить клюшку вперед после удара выше 120 см. Был запрещен так называемый «стык». Практика показала, что повреждений от ударов клюшкой игроки получают не больше, а пожалуй, меньше, чем это было до устранения правила о «стыке», так как игроки, зная о запрещении «стыка», меньше страховали себя. Поэтому мало опытные игроки часто наносили друг другу травмы. Изменение этого правила имело ту положительную сторону, что при разрешении произвольного замаха клюшкой при ударе каждый игрок, нападая на противника, учитывает это и стремится предохранить себя от удара. Мень-

шая, но все же некоторая опасность имеется и при высоком полете мяча, в силу чего наши правила запрещают ударять мяч выше 120 см.

Обратимся к конструкции снарядов, употребляемых в нашем хоккее. Наша клюшка — это снаряд ударяющий: у нее нижняя часть (крюк) тяжелее верхней части — ручки. Крюк, как правило, кроме того, гораздо тяжелее мяча и имеет круглый изгиб. Все это заставляет игрока сильнее замахиваться и сильнее ударять, так как в основном быстрота полета мяча зависит от скорости, с которой приложена сила, и от веса крюка. Для развития скорости требуется большая амплитуда движения, вследствие чего игрок и пользуется длинным и высоким замахом. Круглый же изгиб крюка позволяет игроку, отняв клюшку от льда, легко снова пустить ее в ход.

Снаряды для игры в канадский хоккей значительно отличаются от снарядов, принятых в нашем хоккее. Клюшка сконструирована как раз по противоположному принципу, а именно: у нее крюк легче, чем ручка, и легче, чем шайба. Отсюда и владение шайбой совершенно иное. Так же как и нашей клюшкой, в канадском хоккее можно вести шайбу по льду, останавливать ее и ударять, но благодаря иному соотношению веса крюка клюшки и шайбы технически удар становится совершенно нецелесообразным. Совершенно не нужным, следовательно, делается и замах. Таким образом, благодаря особой конструкции клюшки она в канадском хоккее является снарядом не ударяющим, а превращена в снаряд швыряющий, бросающий шайбу. Быстрота полета шайбы в канадском хоккее зависит от рычажного действия клюшки и от скорости движения самого игрока. Крючок клюшки почти все время соприкасается со льдом. Игрок «держит» шайбу на крюке клюшки, крюк соприкасается со льдом, и только благодаря тому, что играющий часто (особенно при швырке в ворота) стремится, чтобы шайба летела над льдом, крючок клюшки после швырка несколько приподнимается вперед-вверх. Из вышесказанного можно сделать вывод, что для устранения опасности от удара клюшкой и мячом канадцы пошли по пути реконструкции принадлежностей для игры (клюшки и мяча). Шайба — это плоский кружок, небольшой высоты, тяжелый по весу, плотно прилегающий к льду, и только благодаря некоторому искусству ее можно «оторвать» от льда. Довольно часто шайба «летает» над льдом и может причинить игроку более сильное повреждение, чем мяч, так как она тяжелее, имеет острые края и сделана из плотной вулканизированной резины.

Малый размер ледяной площадки для игры в канадский хоккей определяет быстрый темп игры. Недостаточная подготовленность к игре может повести к столкновениям, падениям и повреждениям. Поэтому обучение, а в дальнейшем и тренировка игроков в канадский хоккей, должна обязательно начинаться с основательного упражнения в катании на коньках без клюшки. Быстрый старт, достижение максимальной скорости на коротких дистанциях, быстрая и уверенная внезапная остановка, резкие повороты вправо и влево, быстрый и уверенный бег с переступанием слева направо и наоборот, финты (обман движением корпуса и клюшки), прыжки через препятствия — вот самые необходимые упражнения, усвоение и постоянное повторение которых

является предпосылкой и основой игры. После освоения техники продвижения на коньках не менее важным является умение владеть клюшкой. Основными техническими элементами в канадском хоккее являются: держание клюшки, ведение шайбы и бросок.

3. ТЕХНИКА

ДЕРЖАНИЕ КЛЮШКИ

Клюшку надо держать двумя руками. При броске слева правой рукой надо захватить конец ручки. Левая рука должна быть на нижней части ручки на расстоянии примерно 45 см от правой руки. При броске справа — наоборот (рис. 261).

Рис. 261. Держание клюшки.

Обучение держанию клюшки

Для всей группы, перед шеренгой, руководитель показывает правильное держание (рис. 262) и заставляет всех это проделать. Затем в движении в колонне по-одному по кругу приучает занимающихся к правильному держанию клюшки. Обучать держанию необходимо сразу для броска справа и слева, для чего упражнение в движении с клюшкой проводить в ту и другую сторону. При движении по кругу клюшку надо держать внутрь круга. После усвоения держания клюшки следует переходить к обучению держания клюшки для бросков и ведения шайбы. Клюшка ставится крюком на лед, при этом локоть руки, держащей конец ручки, приподымается слегка вверх и отводится назад (рис. 263). Таким

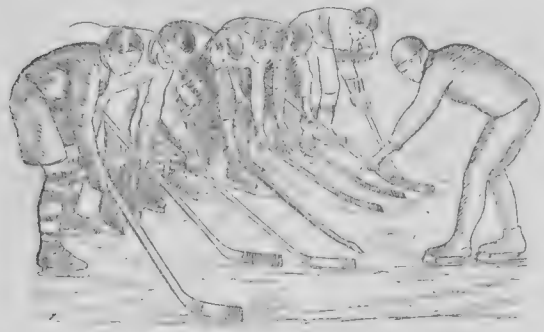


Рис. 262. Объяснение способов держания клюшки для группы.

Рис. 263. Захват клюшки для ведения.

образом, будет создано правильное положение клюшки для ведения и броска шайбы по льду. Движение по кругу проводить уже с держанием клюшки на льду. При начале обучения надо следить, чтобы локоть руки, держащей конец ручки, не опускался, иначе клюшка будет упираться в лед не всей плоскостью крюка, что ведет к потере шайбы.

ВЕДЕНИЕ ШАЙБЫ

После усвоения держания клюшки на льду надо переходить к обучению ведения шайбы. Ведение бывает двух видов: ведение без отрыва крюка от льда и ведение с перестановкой клюшки у шайбы. При первом способе ведения игрок, прикоснувшись к шайбе срединой крюка, двигает ее вперед, не отрывая клюшки как от шайбы, так и от льда. При ведении вторым способом игрок продвигает шайбу короткими толчками клюшки, переставляя ее при этом то с одной, то с другой стороны шайбы. При ведении шайба и клюшка должны находиться немного впереди и сбоку от ведущего (рис. 264).

Рис. 264. Ведение шайбы.

Обучение ведению

При обучении ведению следует показать перед группой способ держания клюшки и шайбы и проделать весь этот элемент в движении. После показа дать группе упражнение в движении по кругу вправо и влево с ведением шайбы.

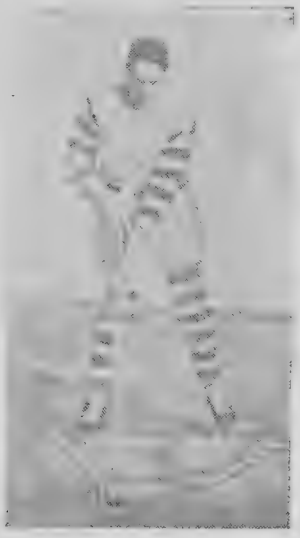


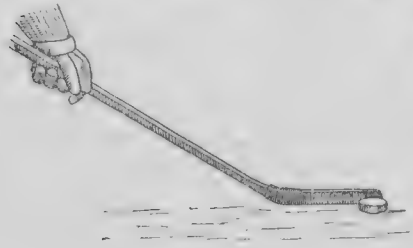
Рис. 265. Бросок шайбы по льду.

В дальнейшем упражнение в ведении проводить в шеренгах. Группу разделить на две шеренги, поставить их друг против друга у боковых линий площадки. По сигналу руководителя игрокам одной шеренги следует довести и передать свои шайбы игрокам другой шеренги. Получившие шайбы ведут их к противоположной стороне, возвращаются и передают первой шеренге и т. д.

Усвоив технику ведения шайбы по прямой и по кругу, надо переходить к обучению обводки стоек, расставленных по прямой или зигзагом. Далее следует ведение шайбы с ударами о бортик, так как игроки нередко пользуются ударами о бортик для передачи шайбы в желаемом направлении. Все эти упражнения можно проводить в виде эстафет.

БРОСКИ ШАЙБЫ

Бросок шайбы по льду. Для броска справа надо выставить левую ногу вперед, тяжесть тела передать на правую ногу. Шайбу расположить на линии правой ноги и крюком клюшки послать ее в желаемом направлении. При этом левая рука делает рывок вперед, а правая назад. Шайба при таком броске скользит по льду (рис. 265).



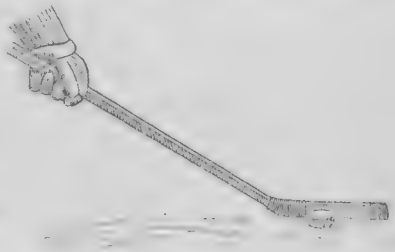


Рис. 266 и 267. Продвижение шайбы от конца крюка до изгиба.

Бросок шайбы над льдом. В канадском хоккее решающее значение имеет уменье бросить шайбу в ворота над льдом, по воздуху. При броске слева правой рукой следует захватить конец ручки около тесьмы, левой рукой захватить нижнюю часть ручки, примерно на 45 см от правой руки, ноги расставить (правая нога впереди, тяжесть тела на левой ноге). Перед тем как бросить шайбу, надо крюк клюшки, приложенный к ней, продвинуть вперед, придав шайбе некоторое вращение (рис. 266, 267). Когда клюшка будет продвинута

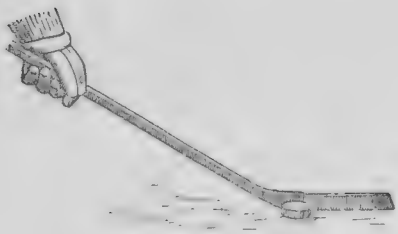


Рис. 268. Шайба у изгиба.

Рис. 269. Шайба выбрасывается над льдом.

и шайба окажется у изгиба (рис. 268), левая рука делает быстрое и короткое движение вперед и вверх, причем движение может быть только от рук или с использованием инерции движения игрока, а правая рука делает такое же движение назад и вниз, затем руки выносятся вперед и выше туловища. Клюшка претерпевает быстрый подъем и изменение положения плоскости крюка, что и производит подъем шайбы с поверхности льда (рис. 269). При броске справа все вышеописанное следует изменить в другую сторону. Надо сле-

дить, чтобы обучающиеся помещали шайбу у изгиба клюшки или посредине крюка, но не на конце крюка, что не дает правильного броска.

Обучение броскам

Обучение броскам надо начинать с показа выполнения упражнения перед группой, после чего разбить группу на две шеренги, поставить их друг против друга и производить броски через бортики, поставленные между шеренгами. После усвоения броска с места переходить к обучению броску в движении. Развив скорость движения, игрок должен, не останавливаясь, бросить шайбу в ворота. В дальнейшем это упражнение проводить с обводкой стоек, расставленных по прямой и в различных направлениях, заканчивая ведение броском в ворота через бортик.

ОСТАНОВКА ШАЙБЫ

Останавливать шайбу можно клюшкой, ногами, руками и туловищем. Остановку клюшкой надо производить стоя лицом к летящей шайбе, выставляя клюшку сбоку от себя с той стороны, с которой игрок будет вести или бросать шайбу. Для остановки двумя ногами нужно плотно сдвинуть ноги пятками вместе, носки развернуть в стороны навстречу приближающейся шайбе. Ноги совершенно выпрямляются, чтобы шайба не проскочила между ними. Остановка одной ногой достигается выставлением ноги на движущуюся шайбу внутренней стороной конька. В момент остановки ноги неподвижны. Направление отскока шайбы можно изменять, ставя конек под углом к направлению ее движения. Высоко летящую шайбу можно останавливать: клюшкой, поставив ее сбоку от себя (рис. 270), раскрытой ладонью руки, направляя шайбу вниз, или задержать туловищем. Изучение остановки следует проводить параллельно с изучением бросков. Примерные упражнения для изучения остановки шайбы:

Рис. 270. Положение клюшки для остановки шайбы.

1. Остановить медленно скользящую шайбу клюшкой или ногой.
2. То же самое, но с тем, чтобы шайба отскочила в желаемом направлении.
3. При передаче шайбы через бортик остановить летящую шайбу любым способом по указанию руководителя.
4. Остановка с последующей передачей в движении.

ТЕХНИКА ВРАТАРЯ

Обязанность вратаря — защищать ворота. Правильное положение, которое вратарь должен занять, когда к нему приближается шайба,

это приседание с удобно расставленными ногами, примерно на ширине плеч, при этом плоскость крюка клюшки ставится на лед под прямым углом к нему. Свободная рука с растопыренными пальцами, повернутая ладонью к ведущему шайбу, отодвигается на несколько сантиметров в сторону (рис. 271). При таком положении вратарь сможет быстро соединить ноги, броситься к той или другой стороне ворот или броситься вперед, чтобы перехватить бросок.

Рис. 271. Рукой, свободной от клюшки, вратарь защищает правую часть ворот.

Вратарь может выходить из ворот вперед, чтобы овладеть шайбой прежде, чем она будет брошена в ворота противником. Когда вратарь получит шайбу, он должен быстро и точно передать ее своему игроку. Иногда, чтобы сделать это, оказывается необходимым поднять шайбу и перебросить ее через клюшки нескольких противников. Для этого вратарь изучает и тренирует подъем шайбы и пасовку вперед, вбок и назад (рис. 272, 273).

Вратарь должен хорошо останавливать броски по льду. Для этого клюшку надо плотно поставить на лед, причем плоскость крюка — под прямым углом к нему. Это предотвратит проскальзывание шайбы через клюшку в ворота. Щитки на ногах должны быть плотно сдвинуты позади клюшки (рис. 274). При бросках в ворота с отрывом шайбы от льда вратарю следует поставить свой корпус на пути шайбы. В этом положении вратарь пытается остановить шайбу клюшкой, если промахнется, то задержит ее туловищем (рис. 275). Вратарь не должен отбивать ногами или щитками летящую на него шайбу, поскольку отскок опасен, так как следующий за шайбой противник может коротким броском направить ее в ворота. Чтобы не допустить отскока шайбы, следует подставлять пригоршней свою свободную руку под нее, когда она ударяется в щитки ниже или выше колен, и накрывать ее кистью руки, когда она ударяется в коньки.

Рис. 272. Вратарь овладевает техникой броска.

Одним из приемов защиты ворот является катание от одной стороны ворот к другой на обеих ногах и на одной ноге, которая сильно сгибается в колене, другая нога как бы волочится по льду.

Простейший выход вратаря из ворот на игрока с шайбой состоит в следующем: вратарь с наклоном как бы ныряет вперед, опускается на колени, посылает корпус вперед, свободная рука немного отведена в сторону и опирается в лед, клюшка или ударяет по шайбе или описывает широкую дугу, как бы метет, покрывая возможно большую площадь льда. Другой способ выхода из ворот: прыжок как бы в положении сидя, с ногами, расставленными, как в седле, и накрывание плашки клюшкой (рис. 276). Часто вратарь, чтобы перехватить скользящую шайбу, может закрыть ворота своим телом, ложась на бок, по линии ворот. Он должен по возможности касаться или схватывать свободной рукой стойки ворот. Это дает ему возможность определить расстояние до стойки, не отрывая взгляда от шайбы, и в случае надобности приблизить свой корпус плотнее к стойке, чтобы помешать шайбе проскользнуть в ворота. При этом его щитки должны охватывать стойку ворот с наружной стороны, что увеличивает защиту угла ворот. Когда шайба находится позади его ворот, например с правой стороны, вратарю следует повернуться

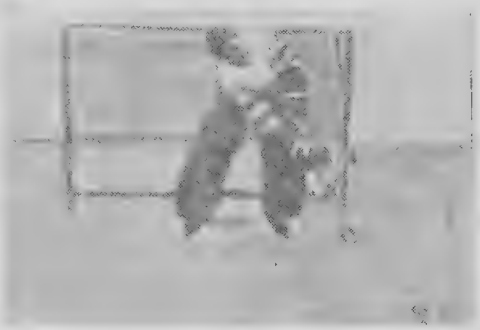


Рис. 273. Вратарь овладевает техникой броска.

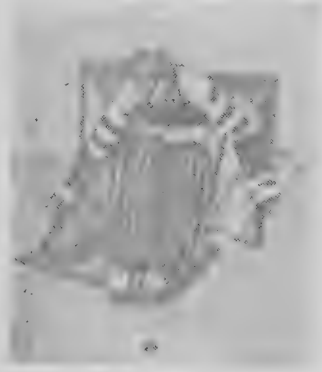


Рис. 274. При защите ворот щитки должны быть плотно сдвинуты.

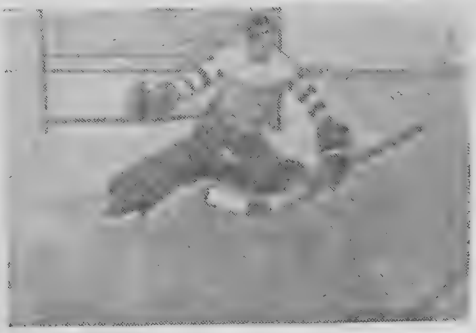


Рис. 275. Страховка туловищем.

лицом в глубь поля, встать левым коленом на лед и зацепиться левой ступней за стойку ворот. Правое колено согнуть, поставить лезвие конька плоско на лед, причем нога от ступни до колена должна стоять перпендикулярно к площади льда. Правой рукой надо

держать клюшку, вытянув ее по льду, и повернуть крюк кверху. Это, как правило, может предотвратить многие пасы из-за ворот (рис. 277).

4. ТАКТИКА

В канадском хоккее существуют два вида расстановки игроков при начале игры. Первый — это расстановка игроков треугольником: вратарь, два защитника и три нападающих. Второй — расстановка игроков в одну линию от ворот к центру. Первая расстановка считается общепринятой, вторая используется против команды, в которой имеется особо сильный прорывающийся нападающий.

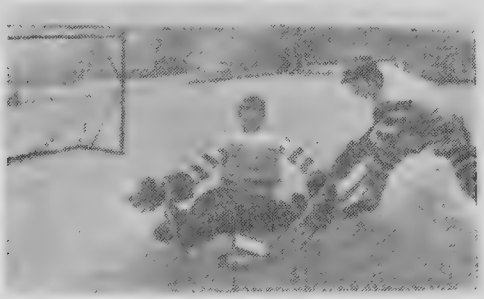


Рис. 276. Страховка раздвинутыми ногами, сидя на льду.

В канадском хоккее правило «вне игры», не разрешающее пас вперед в зоне нападения, несколько отодвигает на задний план комбинационную тактику, уступая место индивидуальной тактике. В смысле тактики здесь больше возможности приблизить шайбу к воротам противника путем индивидуального продвижения и обхода преградивших путь игроков. На развитии этой способности должна концентрироваться техническая и тактическая тренировка. Это не значит, однако, что в канадском хоккее не имеет места совместная игра партнеров. Правила игры в зонах дают возможность применять тактику комбинационной игры в виде пасов назад, в сторону и применения передачи ударом о бортик с отскоком шайбы в желаемом направлении в нейтральной и защитных зонах и вперед своему игроку, находящемуся в одной зоне, что принесет больше пользы для команды, чем самые изощренные фокусы одного игрока. Следствием своеобразной тактики игры является стирание грани игроков отдельных позиций в команде, хотя и существуют названия защиты и нападения. Защищающийся остается таковым до овладения шайбой; как только это совершилось, он прорывается к воротам противника, тем самым становясь нападающим.

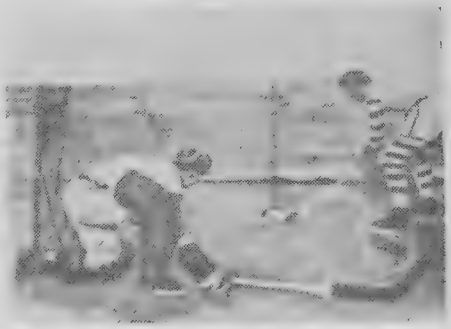


Рис. 277. Страховка клюшкой.

Точно так же нападающие не должны дожидаться, пока находящиеся сзади игроки пасом передадут им шайбу, а возвращаться назад, чтобы быть на уровне шайбы и овладевать ею. Такое положение заставляет игроков в одинаковой степени осваивать технику и тактику защиты и нападения. Исключение представляет вратарь, круг действий которого очерчен защитой ворот, тем не менее своевременным выходом из ворот на противника, хорошими пасами вратарь активно участвует в игре и, находясь в месте, откуда лучше всего видна вся игра своей и команды противника, может руководить игрой своей команды. Это может делать и один из защиты.

Тактика игры в зонах. В зоне защиты тактика игры складывается из наблюдения за противником, за своевременным уходом из зоны четвертого защитника, так как в зоне защиты, по правилам игры, в момент нападения противника, не должно быть более трех игроков защищающейся команды, считая вратаря.

В нейтральной зоне, если игроки находятся в одной зоне, они могут пасовать в любом направлении и здесь могут быть комбинации треугольником.

В зоне нападения пасовать вперед нельзя, поэтому надо стремиться овладеть воротами с прорыва и, если это не удастся, пройти за ворота противника и оттуда дать пас назад игроку, находящемуся в выгодном положении перед воротами, чтобы тот мог произвести бросок в ворота, самому скорее вернуться в положение «по ту сторону», т. е. оказаться между плашкой и своими воротами. При передаче шайбы из зоны в зону принять ее может игрок, перешедший линию зоны одновременно с шайбой и в момент ее посыла находившийся с ней в одной зоне. Если этого нет, то шайбой может овладеть только тот игрок, который послал, если, конечно, ею еще не овладел противник.

5. ТРЕНИРОВКА

Тренировку игроков в канадский хоккей следует проводить в такой последовательности:

Скольжение по прямой. Идеальным скольжением у канадцев принято считать: плавный и узкий (т. е. без отведения ног за линию направления движения или широкого их расположения при постановке на лед) и прямолинейный (т. е. без отклонения вправо или влево от линии направления) бег. Для выработки такого стиля скольжения тренировку следует проводить на прямолинейных узких дорожках шириной не более 1 м.

Поворот вправо и влево на 180°. После старта и скольжения по прямой делается резкий поворот в ту или другую сторону.

Поворот на 360°. Скольжение по прямой заканчивается резким поворотом вправо или влево на 360°.

Скольжение с переступанием по кругу. Такое скольжение следует проводить вокруг очерченного на льду прямоугольника в размер ворот вправо и влево. Это упражнение служит тренировкой бега вокруг ворот. Далее следует усложнить это упражнение, тренируясь в беге уже вокруг ворот.

Прыжки через препятствия, бортики высотой 10—15 см, проводятся по прямой, по кругу и с внезапным торможением или поворотом после прыжка.

Тренировку во владении клюшкой и плашкой следует проводить в той же последовательности, т. е. по прямой, по кругу и с преодолением препятствий. В тренировке владения клюшкой необходимо добиться прямолинейного движения клюшки, для чего ведение по прямой и по кругу проводить на узких очерченных линиями дорожках с задачей не выпускать шайбу за ограничительные линии. На хоккейной площадке для этой цели можно очерчивать сразу достаточное количество дорожек, прямоугольников и кругов.

Тренировать вратаря в остановке шайбы, летящей по льду и над льдом, а также в умении пасовать и поднимать ее следует начинать с несильных и медленных бросков в ворота и приема обратных пасов. Пасовку можно ускорять до тех пор, пока вратарь научится подымать шайбу при броске, при этом сначала пасовку вести со значительного расстояния, затем, поскольку вратарь овладеет техникой остановки шайбы, с меньшей дистанции и более сильно.

6. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ИГРОКА

Все поле для игры в канадский хоккей окаймляется бортиками, состоящими из отдельных секций длиною 6—7 м каждая. Углы поля ограждаются бортиками, закругленными по радиусу в 4,5 м. Высота бортиков 18—20 см, на международных соревнованиях—не менее 90 см. Бортики (рис. 278 а, б) изготовляются из сосновых досок толщиною не менее 20 мм. Все бортики окрашиваются в цвет, хорошо отличающийся от льда. Бортики ничем ко льду не прикрепляются и устанавливаются на поле после его заливки по линиям, нанесенным по льду краской.

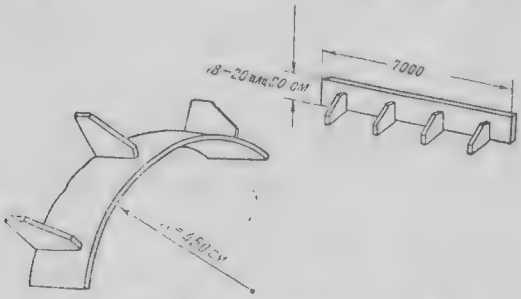


Рис. 278. Бортики: слева—угловой, справа—боковой.

Ворота для игры в канадский хоккей состоят из деревянной рамы, обтянутой металлической сеткой, и имеют размеры: высота 125 см, ширина 185 см; глубина ворот внизу 125 см, вверху, 75 см. Внутри ворот от верхней задней планки должна свободно свешиваться на лед частая веревочная сетка. Стойки и перекладины ворот, выходящие в поле,— прямоугольного сечения, толщиной 5 см. Ворота укрепляются на льду при помощи шипов, вделанных в нижние концы передних боковых стоек ворот. Стойки и перекладины ворот с лицевой стороны окрашиваются в темный цвет (рис. 279).

Снарядами для игры в канадский хоккей служат клюшка и шайба, или пок. Клюшка (рис. 280) представляет собой четырехгранную палку, нижняя часть которой плоская и находится под тупым углом в 130°. Ширина клюшки в нижней ее части, т. е. ширина крюка,—5,5 см, при длине до 38 см. Общая длина ручки клюшки от конца ручки до ее плоской части не может превышать 136 см. Клюшка делается целиком из дерева, в месте соединения крюка с ручкой допускается полотняная обмотка. Для канадского хоккея нужны несколько типов клюшек: клюшка вратаря, клюшка правая—для иг-

роков, играющих справа, левая — для играющих слева и клюшка для центра нападения. По условиям техники игры сторона клюшки, которой производится бросок, должна иметь небольшой уклон кверху.

Шайба или пок (рис. 281), заменяющая в канадском хоккее мяч, изготовляется из черной вулканизированной резины или может быть вырезана из листовой резины, имеет диаметр 7,42 см, высоту 2,54 см. Вес шайбы от 140 до 170 г.

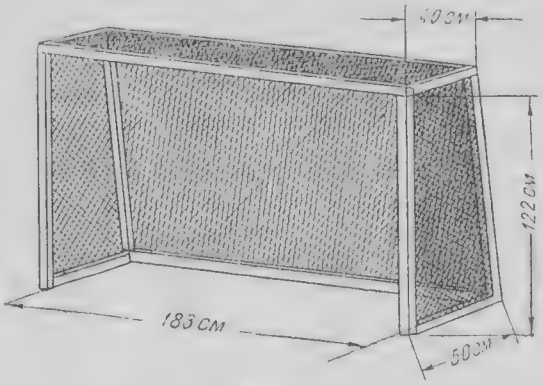


Рис. 279. Ворота.

В связи с сильными ударами шайбой по конькам и с тем, что в канадском хоккее бег на коньках производится на малой площади, где постоянно приходится делать повороты, торможения и «через ножку», коньки должны быть очень прочными. Профиль полоза следующий: сильно поднятый носок, без зубьев, плавно переходит в прямолинейную часть, находящуюся между осями обеих чашек, затем полоз плавно поднимается к заднику конька. Все это позволяет игроку быстро перемещаться по прямой, делать спирали и повороты без потери скорости. Толщина полоза 2,7 — 2,5 мм. Высота коньков в месте передней чашки не менее 60 мм. Ботинки должны быть из плотной кожи и иметь внутри подкладку из войлока (рис. 282). За неимением специальных коньков и обуви можно играть на коньках «Гаген», сточив полоз, как указано выше, и предохранив лодыжки и подъем ноги.

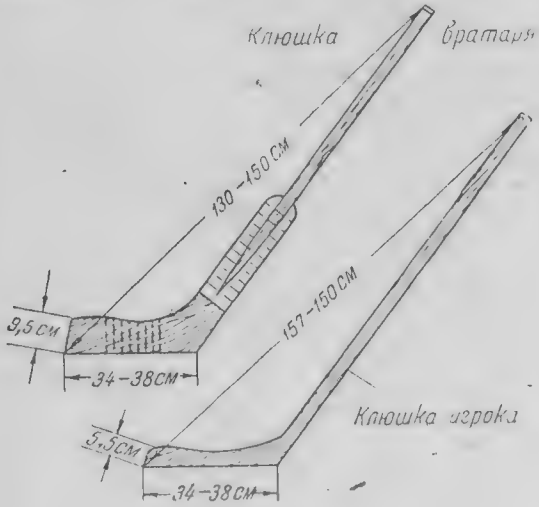


Рис. 280. Клюшка.

В связи с быстрым темпом и большой скоростью полета шайбы возможны серьезные повреждения играющих; последние должны играть, надевая защитные принадлежности, состоящие из следующих предметов.

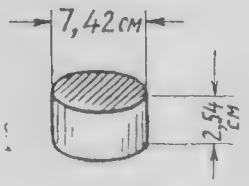


Рис. 281. Шайба (пок).

Защитная раковина представляет собой выштампованную из алюминия раковину, обтянутую с обеих сторон мягкой кожей. На раковине для жест-

кости сделаны в вертикальном направлении 5 ребер с наружной стороны. Для прикрепления обшивки к раковине имеются отверстия. Весь кант раковины обкладывается мягким чесаным войлоком и обшивается кожей. На раковине имеются: пришитая с одного бока пряжка, с другого бока — резинка, переходящая далее в тесьму, которая обхватывает талию. К низу раковины пришиты две резинки, которые, проходя между ногами, прикрепляются к пряжкам (рис. 283).

Рис. 282. Ботинки с коньками.

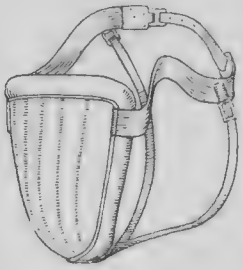


Рис. 283. Раковина.

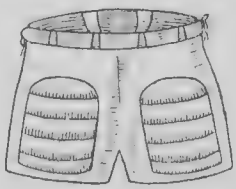


Рис. 284. Трусы.

Трусы специальные шьются из хлопчатобумажной ткани на мягкой фланелевой подкладке. Спереди и сзади нашиваются подушечки, спереди — с горизонтальными, сзади с вертикальными трубками. Подушки набиваются волосом или ватой. Застежка пояса — шнуровка мягким шнуром без металлических застежек. Шнуровка с боков короткая, спереди длинная. Для пояса на трусах нашиваются петли (рис. 284).

Щитки для голени и наколенник сшиваются из двух слоев 10 — 16 мм войлока (рис. 285—*а*, *б*), поверх которого нашивается кожа, крепкая, но мягкая. Кожа прошивается параллельными швами, между которыми вставляются

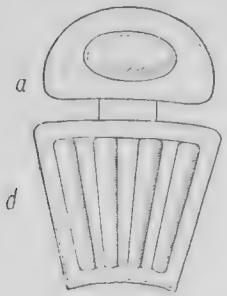


Рис. 285. Щитки; *а*—для колена, *б*—для голени.

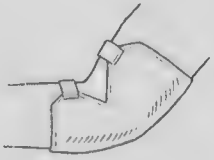


Рис. 286. Налокотник.

Рис. 287. Перчатки.

планки, камышевые или бамбуковые, 20—25 мм шириной и 4 — 5 мм толщиной. К верхней части щитка пришивается планка из плотной ткани, которая соединяет щиток с наколенником.

Наколенник состоит из двух слоев того же материала, как и щиток, и к нему на месте, приходящемся на колено, пришита чашечка, выгнутая из листовой фибры 1,5—2 мм толщины. Щиток с наколенником никаких креплений к ноге не имеет, так как надевается под трико и гетры.

Налокотник представляет собой один слой войлока или фальца, сшитого по профилю изогнутого локтя. Две резинки держат его на локте (рис. 286).

Специальные кожаные перчатки с крагами для игроков должны быть до половины предплечья. Материалом для перчаток служит мягкая и крепкая кожа. На всех пальцах, от их конца до начала краги, с наружной стороны нашиты из тонкой кожи подушки, набитые конским волосом для предохранения от ударов. Крага снаружи брезентовая, внутри обшита тканью, с прокладкой из войлока. Между брезентом и войлоком проложены планки из камыша 6 — 8 мм ширины и 5 мм толщины (рис. 287).

Костюм игрока в канадский хоккей состоит из следующих вещей: свитер из толстой шерсти, гетры плотные и длинные, носки из плотной шерсти, трико шерстяное и белье. Все это может быть в крайнем случае и не из шерсти.

Снаряжение вратаря. Инвентарь и одежда вратаря более сложны. Клюшка вратаря отличается от клюшки игроков в поле шириной и длиной крюка. Клюшка вратаря делается из нескольких частей, склеивающихся и соединяющихся шпильками, и обматывается тесьмой в месте соединения.

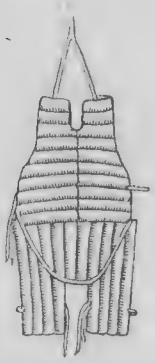


Рис. 288. Нагрудник с щитками на бедрах.

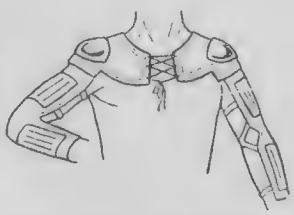


Рис. 289. Наплечник.

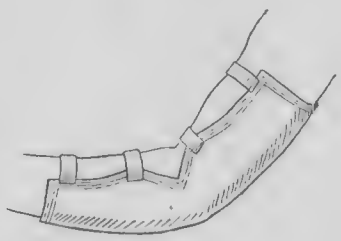


Рис. 290. Налокотник вратаря.

Коньки вратаря изготовляются сплошными из листовой хромистой стали 3,2 мм толщиной и закаливаются. Высота конька в конце подошвы 45 — 50 мм. Профиль полоза: немного поднятый носок, плавно переходящий в прямолинейную часть, и чуть закругленный вынесенный назад задник, что дает игроку бо́льшую устойчивость и маневренность

Защитная раковина такая же, как и у игроков в поле, только большего размера для лучшей защиты.

Нагрудник защищает весь корпус вратаря, от плеч до колен. Сшит нагрудник из плотной крепкой ткани и прошит горизонтальными полосами, в которые набит олений волос или шерстяной очес. К нагруднику пришиты два щитка, закрывающие бедра спереди. Щитки прошиты вертикально и так же набиты, как и нагрудник. Толщина набивки 25 — 30 мм. Нагрудник на тело надевается с помощью ремней. Через плечи проходят ремни, соединяющиеся на спине вместе и оканчивающиеся петлей, через которую пропускают поясной ремень. Ремень застегивается пряжкой. Каждый щиток имеет с одной стороны пряжку, с другой — ремень, который охватывает бедро и прижимает щиток (рис. 288).

Наплечник защищает оба плеча и всю длину рук с наружной стороны. Каждая часть наплечника закрывает все плечо и часть груди и спины, на спине обе части наплечника сходятся вместе и зашнуровываются. Сшит наплечник из двух слоев мягкого войлока, на месте, где приходится плечо, нашита фибровая раковина. К наплечникам на трех резинках прикреплены щитки для рук из того же материала. Поверх войлока по длине плеча и предплечья нашита кожа, в прошитые части которой вставлены для жест-

кости щитка полоски из фибры толщиной 2,5 мм. Надевается наплечник поверх нагрудника (рис. 289).

Налокотники надеваются поверх наплечников. Шьются из такого же войлока, который прострачивается, и к нему прикреплены четыре резинки, которые и держат налокотники на руке (рис. 290).

Щитки для голени закрывают всю голень и нижнюю часть бедра. Сделаны из кожи на матерчатой подкладке, набиваются с наружной стороны слоем войлока, а с внутренней — волосом. Войлок от волоса отделяет слой картона толщиной 2 мм, что делает щиток жестким. Щиток, приходящийся на колено и бедро, набивается одним волосом, что позволяет ему гнуться вокруг ноги. Держатся щитки на ногах ремнями, охватывающими голень, колено и бедро (рис. 291).

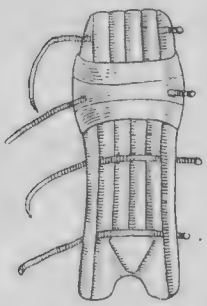


Рис. 291. Щиток вратаря.

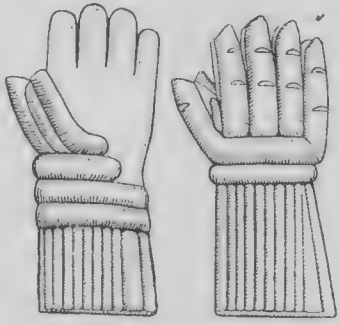


Рис. 292. Перчатки вратаря.

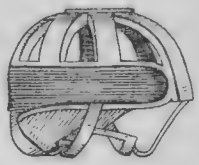


Рис. 293. Маска вратаря.

Перчатки вратаря делаются из кожи. Под ладонь перчатки положен слой ваты с хлопчатобумажной прокладкой. Все вместе прострочено. Большой палец защищен с трех наружных сторон подушками, набитыми волосом. Внутренние стороны большого и указательного пальцев имеют для прочности двойную прокладку. Все остальные пальцы с наружной стороны защищены большими подушками, набитыми волосом или очесом. С наружной стороны, выше пальцев, идут две поперечные подушки, а за ними начинается краги. С наружной стороны краги разрезана и соединена двумя резинками (рис. 292)

Маска вратаря (рис. 293) представляет собой «паука», сшитого из толстой кожи, с внутренними подушками, набитыми волосом. Концы лап «паука» соединены поясом, спускающимся языком на затылок, под который подшита также подушка, сделанная из лайки. Снаружи пояс сделан из твердой толстой кожи. Крепится маска ремешками с пряжкой под подбородком. Под маску надевается шерстяная шапочка. Остальной костюм вратаря тот же, что и у игроков в поле.

СОДЕРЖАНИЕ

Стр.

Предисловие 3

Глава 1. Теоретические основы спортивных игр

1. Значение спортивных игр 5
2. Педагогические основы работы по спортивным играм 9
   - Учебно-воспитательная работа 10
   - Общие методические указания 12
   - Урок (занятие) по спортивным играм 15
3. Планирование работы по спортивным играм 19
   - Планирование организационной работы 19
   - Планирование учебно-методической работы 23
4. Организация соревнований 26
   - Виды спортивных соревнований 26
   - Виды первенств 27
   - Системы розыгрышей 29
   - Положение о соревнованиях 39
5. Судейство спортивных игр 46
   - Права, обязанности и работа судьи 47
   - Предварительная подготовка к судейству 48
   - Непосредственная подготовка судейства 48
   - Судейство соревнования 48
   - Общественная деятельность судьи 51
   - Коллегия судей 53
   - Подготовка судейских кадров 54

Глава 2. Футбол

1. Техника футбола 56
   - Удары по мячу 56
   - Остановка мяча 71
   - Ведение мяча 75
   - Техника игры вратаря 79
   - Вбрасывание мяча из-за боковой линии 87
2. Тактика и системы 87
   - Пути развития и современная тактика футбола 88
   - Система «трех защитников» 91
   - Вариант системы «трех защитников» 99
3. Методика обучения технике и тактике 100
   - Методика обучения технике 100
   - Методика тренировки тактики 101
4. Тренировка 108
   - Предсезонная тренировка 109
   - Первые выходы в поле 110
   - Основной период 111
5. Спортивный костюм футболиста 113
6. Инвентарь и оборудование для тренировки футболистов 117

Глава 3. Хоккей
1. Техника . . . 120
Удары . . . 120
Обучение ударам . . . 127
Бросок мяча клюшкой . . . 129
Обучение броску . . . 130
Остановка мяча . . . 130
Ведение мяча . . . 132
2. Тактика . . . 134
Система расстановки игроков в команде . . . 135
Функции игроков при системе «пять в линию» . . . 136
Расстановка игроков в отдельные моменты игры . . . 140
3. Обучение тактике игры . . . 143
4. Тренировка . . . 148
Тренировка до выхода на лед . . . 148
Тренировка на льду до начала календарных соревнований . . . 156
Основной период . . . 157
5. Инвентарь и оборудование . . . 161

Глава 4. Баскетбол
1. Техника . . . 164
Ловля мяча . . . 164
Броски мяча . . . 166
Ведение мяча . . . 171
Финты . . . 172
Броски в корзину . . . 172
2. Тактика . . . 175
Передача мяча . . . 175
Комбинации . . . 178
Система командной тактики . . . 181
Тактика в отдельные моменты игры . . . 185
3. Методика обучения технике и тактике . . . 189
Обучение технике . . . 189
Обучение тактике . . . 194

Глава 5. Теннис
1. Техника . . . 197
Удар справа . . . 198
Удар слева . . . 202
Подача . . . 203
Удар с лета . . . 205
Свеча . . . 206
Смэш . . . 207
Удар с полулета (хавволлей) . . . 208
Последовательность при обучении теннису . . . 208
2. Тактика . . . 209
3. Тренировка . . . 211
Задачи и средства тренировки . . . 211

Глава 6. Волейбол
1. Техника . . . 216
Подача . . . 216
Прием и передача мяча . . . 217
Нападающий удар, или «гас» . . . 219
Разновидности нападающего удара . . . 220
Блокировка . . . 221
2. Тактика . . . 222
Расстановка игроков . . . 222
Подача . . . 222
Передача мяча (пас) . . . 223
Нападающий удар (гас) . . . 224

Блокировка 224
Страховка 224
Общие замечания 225
3. Методика обучения 226
Подача 226
Прием и передача мяча 227
Нападающий удар и блокировка 230
Двусторонняя игра 232
Проработка добавочных видов упражнений 233
4. Тренировка игроков и команд 235
Тренировка подачи 235
Тренировка приема и передачи мяча 237
Тренировка гаса, блокировки и тактики игры 239
Тренировка в двусторонней игре 240
Организационно-методические указания 242
5. Площадка для игры, инвентарь и оборудование 244

Глава 7. Регби

1. Сущность игры 248
2. Техника 249
Ловля мяча 249
Передача или броски мяча руками 251
Бег с мячом 253
Ложные броски и финты 254
Удары ногами и ведение мяча 254
Захваты и отражения игроков 257
Схватка 260
3. Тактика 261
Основы тактики 263
Тактика отдельных моментов 264
Тактика схватки 265
4. Методика обучения и тренировки 266
Обучение 266
Тренировка игроков и команд 268
5. Инвентарь и оборудование 269

Глава 8. Бейсбол

1. Краткие сведения об игре 271
Описание игры 271
Характеристика и значение бейсбола 271
2. Основные правила игры 273
3. Судейство 277
4. Техника 278
Бросок 278
Различные виды ловли мяча 279
Подача 280
Ловля за битой 282
Удары битой 282
Перебежка между базами 283
5. Тактика 285
Нападающая команда 286
Игра бьющего 286
Игра перебегающего 286
Защищающаяся команда 287
Игра метателя 287
Игра ловящего 288
Игра защитников внешнего поля 289
Игра сторожей 289
Игра перехватчика 290
Советчики 290

6. Методика обучения и тренировки 290
Обучение 290
Тренировка команд 292
7. Поле, инвентарь и оборудование 292

Глава 9. Канадский хоккей

1. Описание игры и сокращенные правила 295
2. Характеристика и значение канадского хоккея 298
3. Техника 300
Держание клюшки 300
Ведение шайбы 301
Броски шайбы 302
Остановка шайбы 303
Техника вратаря 303
4. Тактика 306
5. Тренировка 307
6. Оборудование и инвентарь игрока 308

Ц. 1940 г.
Акт № 94
Вкладн. л.

Редактор *И. М. Кирилин* Техред *З. А. Миронова*

Сдано в производство 1/X-39 г. Подписано к печати 2/XII-39 г.
Бумага 60×92 см, 1/16 д. Печатных листов 19,75. Уч.-изд. листов 26,15
Колич. знаков в печ. листе 52968
Тираж 10 000. Заказ 686

ФиС № 1388 — Ф.
Мособлгорлит Б-6377.
Цена 6 р. 50 к., перепле 1 р. 50 к.

17-я ф-ка нац. книги Огиза РСФСР треста „Полиграфкнига".
Москва, Шлюзовая наб., 10.

A-4328/9

1953

Цена 8 руб.

39-4
1894